

بررسی رابطه تنظیم شناختی هیجان با کارآمدی خانواده و رضایت از زندگی و تبیین آن براساس منابع اسلامی

تاریخ پذیرش: ۹۷/۹/۲۹

تاریخ دریافت: ۹۷/۷/۱۵

سلیمه صفورائی پاریزی^۱، محمد مهدی صفورائی پاریزی^۲

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تنظیم شناختی هیجان با کارآمدی خانواده و رضایت از زندگی و تبیین آن براساس منابع اسلامی صورت گرفته است. جامعه آماری آن، دانشجویان متأهل کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه‌های شهر قم بوده که تعداد ۱۳۳ نفر از آنان براساس فرمول تاچنیک به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده‌اند. برای انجام این پژوهش از سه پرسش‌نامه: «تنظیم شناختی هیجان» (گارفنسکی)، «کارآمدی خانواده» (صفورایی) و «رضایت از زندگی» (داینر) استفاده شد. داده‌ها توسط شاخص‌های مرکزی، شاخص‌های پراکندگی و ضریب هم‌بستگی پیرسون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج به دست آمده از پژوهش حاضر نشان داد: بین تنظیم شناختی هیجان با کارآمدی خانواده ($r = 0/338$) و تنظیم شناختی هیجان با رضایت از زندگی ($r = 0/604$) هم‌بستگی مثبت معنادار وجود دارد.

کلید واژگان: تنظیم شناختی، هیجان، کارآمدی، خانواده و رضایت از زندگی.

۱. مقدمه

خانواده نخستین گروه طبیعی و شالوده اصلی جامعه است. در سال‌های اخیر، نظام خانواده به علت تحولات فرهنگی، اجتماعی، علمی و ورزشی با مشکلات و چالش‌های متعددی روبرو شده است که استحکام خانواده را تهدید می‌کند. خانواده نهادی است که به اعضای خود احساس امنیت و آرامش می‌بخشد، اما امروزه در برخی خانواده‌ها احساس امنیت و آرامش و روابط صمیمانه بین زن و مرد به سستی گراییده است. سلامت جامعه‌ای که در آن خانواده‌های دچار اختلال عمل کرد، رو به افزایش هستند، در معرض تهدید است؛ زیرا اختلال در کارایی خانواده مشکلاتی را در منظومه آن ایجاد می‌کند و در صورت تشدید مشکلات، خانواده را به سمت فروپاشی سوق می‌دهد. خانواده همچون آینه‌ای، عناصر و فرآیندهای بهنجار و نابهنجار اجتماعی را منعکس می‌سازد. در عین حال، خانواده تأثیر شدیدی بر جامعه دارد و می‌توان گفت که تحقق جامعه سالم و کارآمد در پرتو وجود خانواده‌های سالم و کارآمد امکان‌پذیر است (ساروخانی، ۱۳۹۲). خانواده کارآمد، خانواده‌ای است که با پایبندی اعضای آن به اعتقادات دینی و رعایت حقوق و اخلاق اسلامی زمینه کشف و پرورش قابلیت‌ها و توانایی‌های آنان را در ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری فراهم کند. موانع تحکیم بنیان خانواده، عواملی است که باعث اختلاف، تشنج و نابودی تفاهم می‌شود؛ پس شامل عوامل فردی، فرهنگی، خانوادگی، اقتصادی، حقوقی و هیجانی می‌شود. شناخت این عوامل و آموزش مهارت‌های پیشگیری از آسیب‌های خانوادگی، از مهم‌ترین اسباب تحکیم خانواده و موفقیت و کارآمدی آن است. تطبیق و سازگاری روان‌شناختی تا حد زیادی به تنظیم هیجان‌ها بستگی دارد. اکثر اختلالات روان‌شناختی به واسطه یک آشفتگی هیجانی مشخص می‌شوند و این آشفتگی‌ها به طور زیربنایی با کارکرد معیوب در تنظیم هیجانی مرتبط می‌گردد. در زندگی انسان تجربه هیجان‌های منفی گریزناپذیر است در همین ارتباط بدون تردید در زندگی روزمره پتانسیل قابل توجهی برای دشواری در تنظیم هیجان وجود دارد. تنظیم هیجان، عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عمل‌کرد موفق در تعاملات اجتماعی و خانوادگی است (تامپسون، ۱۹۹۱). به نقل از حسینی، ۱۳۹۵. محققان آسیب‌شناسی روانی و خانواده درمانی، معتقدند پرخاش‌گری، خشونت تکانشی، احساس شرمندگی، گناه و نداشتن عمل‌کرد موفق در تعاملات اجتماعی و خانوادگی، در نتیجه تنظیم ناکافی پاسخ‌های هیجانی ایجاد می‌گردد. خانواده‌های

بهنجار بسیار «انعطاف پذیر» هستند و برای کنار آمدن با مشکلات، مجموعه‌ی بزرگی از رفتارها را مورد استفاده قرار می‌دهند. برعکس، خانواده‌های نابهنجار که ناکارآمدند، در به کاربردن رفتارهای گوناگون، انعطاف‌ناپذیر و سخت‌گیر هستند. به بیان دیگر هر چه خانواده انعطاف پذیرتر باشد، توانایی بالاتری برای اصلاح رفتارهای نابهنجار، ایجاد رفتارهای بهنجار و کنترل و تنظیم هیجانات دارد و کارآمدی خانواده بیشتر تضمین خواهد شد (صفورایی، ۱۳۸۸). زندگی انسان در دنیا آمیخته با مشکلات و تعارض‌های فراوانی است و اگر انسان در مقابل آن بایستد و صبر و مقاومت داشته باشد حتماً پیروز خواهد شد و اگر ناشکیبایی کند و در برابر حوادث ناگوار زانو بزند، هیچ‌گاه به مقصد نخواهد رسید. از این رو در منابع دینی صبر و پیروزی قرین هم شمرده شده‌اند. صبر عامل بسیار مهمی برای غلبه بر هیجانات مثبت و منفی است و می‌تواند سازگاری مثبت انسان را تأمین نماید (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷).

رضایت از زندگی، به معنای نگاه فرد، نسبت به زندگی خویش و یا بعضی از جنبه‌های زندگی است (داینر، سان، لوکاس، ۱۹۹۹). پژوهش‌گران معتقدند رضایت از زندگی یک احساس درونی است و هر چند منقطع از دنیای خارج و واقعیت‌های بیرونی نیست و می‌تواند تحت تأثیر آن‌ها باشد، اما وابسته به آن نیز نیست و این امکان وجود دارد که در بدترین شرایط نیز بتوان از زندگی، احساس رضایت داشت. در واقع آن گونه که می‌اندیشیم، احساس می‌کنیم. با هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها می‌توان به یک احساس خوب و رضایت‌مندانه از زندگی دست یافت (پسندیده، ۱۳۹۵). داینر (۱۹۹۵) نشان داد افرادی که از زندگی خود راضی تر هستند، سلامت جسمی و روانی بیشتری را تجربه می‌کنند و تنظیم هیجان موجب رضایت از زندگی می‌شود (حائری، ۱۳۹۴). همچنین با ارتقای سطح رضایت از زندگی، افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی خواهند پرداخت.

تنظیم هیجان عامل مهمی در سازگاری با رویدادهای استرس‌زای زندگی محسوب می‌شود و می‌تواند بر رضایت از زندگی افراد موثر باشد. از آنجا که افرادی که مشغول به کار هستند، باید افرادی امیدوار و سرزنده باشند و احساس امیدواری به توانایی در انجام کارها و وظایف محوله‌شان را داشته باشند، باید تلاش شود رضایت از زندگی را در آن‌ها بالا برد تا افراد جامعه با آرامش خاطر بیشتر به رشد و تعالی و خدمات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی بپردازند و این کار می‌تواند از طریق آموزش تنظیم هیجان صورت گیرد. تنظیم هیجانات با هماهنگ نمودن

فرآیندهای ذهنی، زیستی و انگیزشی موجب می‌شود تا وضعیت فرد منطبق با محیط شود و فرد را در مقابل مسائل کارآمد نماید و سبب شود تا افراد تعادل روانی بیشتری را تجربه کنند، به مسئولیت‌های فردی و اجتماعی توجه نموده و در برابر پیشامدها تسلیم نشوند. تنظیم هیجان به توانایی فهم هیجانات، تعدیل تجربه‌های هیجانی و ابراز هیجانات اشاره دارد که از نخستین مراحل رشد و تحول روانی، به صورت فراگیر در همه جنبه‌های زندگی به کار بسته می‌شود. به علت اهمیت جایگاه خانواده و نقشی که رضایت از زندگی و کارآمدی خانواده در تحقق جامعه سالم دارند و از سوی دیگر نتایجی که از تنظیم شناختی هیجانات حاصل می‌شود، در این پژوهش می‌خواهیم بدانیم نوع رابطه تنظیم شناختی هیجان با کارآمدی خانواده و رضایت از زندگی چگونه است؟

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به هدف و کاربرد آن، تحقیقی کاربردی است. از نظر چگونگی روش پژوهش، از نوع تحقیقات هم‌بستگی می‌باشد. در این پژوهش محقق بدون تغییر در هیچ یک از متغیرها، به بررسی و مقایسه آن‌ها می‌پردازد. پژوهش از نوع پیمایشی مقطعی است که به گردآوری داده‌ها درباره موضوع خاص در یک مقطع زمانی خاص (۱۳۹۷) می‌پردازد.

۳. جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش عبارت است از تمام دانشجویان مرد و زن متأهل دانشگاه‌های شهر قم، که در سال ۱۳۹۷ در مقطع کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری مشغول به تحصیل هستند. تعداد نمونه لازم برای انجام این تحقیق بر اساس فرمول تاباچنیک و فیدل، ۱۲۲ نمونه است. از آنجا که در هر تحقیق امکان پاسخ‌گویی نامناسب به پرسش‌نامه‌ها وجود دارد برای اطمینان از دستیابی به تعداد نمونه لازم، اندازه نمونه به ۱۵۰ افزایش یافت. در نهایت و پس از حذف پرسش‌نامه‌های مخدوش ۱۳۳ پرسش‌نامه کامل برای تحلیل آماده شد. نمونه‌ها به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد. برای انتخاب نمونه‌ها با مراجعه به دانشگاه‌های قم و آزاد اسلامی، از بین کلاس‌های درس چند کلاس انتخاب شده و پس از هماهنگی با مسئولین آموزشی دانشگاه، دانشجویان متأهل به پرسش‌نامه‌ها پاسخ می‌دادند.

۴. ابزارهای پژوهش

در این پژوهش از سه پرسش‌نامه تنظیم‌شناختی هیجان، پرسش‌نامه کارآمدی خانواده و پرسش‌نامه رضایت از زندگی استفاده شده است.

۴-۱. پرسش‌نامه تنظیم‌شناختی هیجان (CERQ)^۱

پرسش‌نامه توسط گارنفسکی و همکاران در سال ۲۰۰۲ میلادی تهیه شد. این پرسش‌نامه یک ابزار ۱۸ گویه‌ای است و راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و استرس‌زای زندگی می‌سنجد. پرسش‌نامه شامل ۹ زیرمقیاس متفاوت است. زیرمقیاس‌های این پرسش‌نامه عبارتند از: ۱. نشخوار فکری، ۲. پذیرش، ۳. خود را مقصر دانستن، ۴. ارزیابی مجدد مثبت، ۵. تمرکز مثبت مجدد، ۶. از منظر دیگر نگاه کردن یا کم اهمیت شماری، ۷. فاجعه‌آمیز تلقی کردن، ۸. تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و ۹. مقصر دانستن دیگران. اعتبار پرسش‌نامه در فرهنگ ایرانی را یوسفی با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کرده است. ضریب پایایی بازآزمایی (بعد از ۵ ماه) برای خرده‌مقیاس‌ها در دامنه‌ای از ۰/۴۳ تا ۰/۵۳ به دست آمده است. روایی پرسش‌نامه از طریق هم‌بستگی این پرسش‌نامه با مقیاس افسردگی ۰/۳۸ و با مقیاس اضطراب ۰/۳۳ گزارش شده است که هر دو ضریب در سطح $P > 0/0001$ معنی‌دار هستند. هر یک از زیرمقیاس‌های این پرسش‌نامه ۵ گزینه (هرگز، گاهی، معمولاً، اغلب و همواره) دارد که از یک تا پنج نمره‌گذاری می‌شوند (گارنفسکی و همکار، ۲۰۰۶). حداقل و حداکثر نمره در هر خرده‌مقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ می‌شود و نمره بالاتر نشان‌دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی است (بشارت، ۱۳۹۵).

۴-۲. پرسش‌نامه کارآمدی خانواده^۲

پرسش‌نامه ۷۹ سؤالی سنجش کارآمدی خانواده (S.FEQI) توسط صفورایی پاریزی (۱۳۸۸) تهیه و اعتباریابی شد و بعد از هنجاریابی مجدد توسط هوشیاری (۱۳۹۶)، ۱۹ سوال به علت قدرت تمییز پایین حذف شد که اکنون پرسش‌نامه شامل ۶۰ سوال می‌باشد. این پرسش‌نامه دارای سه شاخص بینشی، اخلاقی و حقوقی است که هر کدام از شاخص‌های سه‌گانه دارای مؤلفه‌هایی هستند که مجموعاً ده مؤلفه را تشکیل می‌دهند. میزان اعتبار این

1. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire.

2. Safurayi. Family Efficiency Questioner based on Islamic View.

پرسش‌نامه با استفاده از روش ضریب هم‌سانی (آلفای کرونباخ) و روش دو نیمه‌سازی بررسی شده است. ضریب هم‌سانی درونی براساس آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه (۰/۸۹۱) می‌باشد. همچنین اعتبار پرسش‌نامه از طریق دو نیمه‌سازی براساس ضریب اسپیرمن براون (۰/۸۳۴) و براساس ضریب دو نیمه‌سازی گاتمن (۰/۸۳۳) به دست آمده است (صفورایی، ۱۳۸۸). برای بررسی روایی کل پرسش‌نامه کوتاه شده و مؤلفه‌های آن، از هم‌بستگی بین نمرات حاصل از کل مقیاس و مؤلفه‌ها در دو فرم اولیه و کوتاه شده استفاده شد. برای کل مقیاس، هم‌بستگی بین دو فرم ۰/۹۹ می‌باشد؛ به عبارت دیگر، ۹۸ درصد واریانس فرم اولیه با استفاده از فرم کوتاه شده قابل تبیین است. بنابراین، می‌توان نتیجه گرفت که فرم کوتاه به اندازه فرم اولیه روایی دارد و می‌توان از این فرم به جای فرم اولیه استفاده کرد (هوشیاری، ۱۳۹۶). نمره‌گذاری گزینه‌های پرسش‌نامه کارآمدی خانواده به صورت لیکرت ۳ گزینه‌ای بسیار زیاد (۳)، زیاد (۲) و کم یا بسیار کم (۱) است. نمره کل کارآمدی خانواده نیز حاصل جمع همه نمرات پرسش‌نامه است.

۳-۴. پرسش‌نامه رضایت از زندگی (SWLS)^۱

توسط داینرو و دیگران (۱۹۸۵) طراحی شده است. از آنجایی که افراد مختلف ممکن است ایده‌های متفاوتی درباره ترکیبات یک زندگی خوب داشته باشند، SWLS برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی کلی افراد طراحی شده است. مقیاس رضایت از زندگی جنبه مثبت تجارب افراد را به جای تمرکز بر هیجانات منفی اندازه می‌گیرد. ضرایب هم‌مانندگی درونی مقیاس به طور هم‌مانندگی بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۹ گزارش شده است (داینرو و دیگران، ۱۹۸۵). از آنجایی که رضایت از زندگی یک سازه روان‌شناختی نسبتاً پایدار است یعنی میزان آن در واکنش به رویدادهای زندگی ممکن است تغییر کند، ضرایب بازآزمایی SWLS نیز بر حسب فاصله زمانی دو اجرای آزمون متفاوت گزارش شده است. داینرو و دیگران (۱۹۸۵) پایایی بازآزمایی SWLS را با فاصله زمانی دو ماه ۰/۸۴ گزارش کردند؛ همچنین نشان داده است روایی همگرا و واگرایی SWLS در حد مناسبی است به طوری که نمرات SWLS با نمرات سایر ابزارهای اندازه‌گیری به بهزیستی ارتباط مثبت و معنی‌داری داشته است (شیخی و دیگران، ۱۳۸۹). نسخه نهایی مقیاس SWLS دارای ۵ سوال است. مقیاس پاسخ‌گویی به سوالات پرسش‌نامه، لیکرت ۷ درجه‌ای از کاملاً

1. Satisfaction with life scale.

موافقم (۷) تا کاملاً مخالفم (۱) است. برای به دست آوردن نمره کل مقیاس کافی است نمرات مربوط به هر سوال با هم جمع شوند. از جمع امتیاز ۵ سؤال نیز نمره رضایت از زندگی فرد به دست می‌آید که بیشترین نمره ۳۵ است (شیخی، ۱۳۸۹).

۵. یافته‌های پژوهش

سن پاسخ‌گویانی که در این پژوهش شرکت داشته‌اند، بین ۱۹ تا ۶۰ سال بوده است. میانگین سن پاسخ‌گویان ۳۰/۶۶ با انحراف معیار ۷/۹۶ است. بیشترین فراوانی مربوط به پاسخ‌گویان ۲۶ تا ۳۰ ساله است. این افراد، ۳۰/۶ درصد از کل نمونه پاسخ‌گویان را تشکیل می‌دهند. کمترین فراوانی مربوط به پاسخ‌گویانی است که ۲۰ سال یا کمتر داشته یا ۴۱ سال و بیشتر داشته‌اند؛ تعداد این افراد در نمونه پاسخ‌گویان به ترتیب ۶ و ۱۳ نفر بوده و به ترتیب ۴/۵ و ۹/۷ درصد کل پاسخ‌گویان به این افراد اختصاص دارد. ۵۶ درصد نمونه به پاسخ‌گویان مرد و ۴۴ درصد به پاسخ‌گویان زن اختصاص دارد. پاسخ‌گویان مقطع کارشناسی ۳۶/۶ درصد از کل نمونه پاسخ‌گویان را تشکیل داده‌اند. ۵۰ درصد نمونه نیز متعلق به پاسخ‌گویان مقطع کارشناسی ارشد است. ۱۳/۴ درصد پاسخ‌گویان در مقطع دکتری بوده‌اند.

ضریب هم‌بستگی کارآمدی خانواده با تنظیم شناختی هیجان مثبت و معنی‌دار ($r=0,338$ ، $p<0/01$) است. همچنین هم‌بستگی بین متغیر کارآمدی خانواده و زیرمقیاس‌های تنظیم شناختی هیجان به جز خود را مقصر دانستن، نشخوار فکری، فاجعه‌آمیز تلقی کردن و مقصر دانستن دیگران نیز مثبت و معنی‌دار است. ضریب هم‌بستگی کارآمدی خانواده و نشخوار فکری، خود را مقصر دانستن و فاجعه‌آمیز تلقی کردن معنی‌دار نیست. ضریب هم‌بستگی کارآمدی خانواده و مقصر دانستن دیگران منفی و معنی‌دار است. متغیر تنظیم شناختی هیجان با همه زیرمقیاس‌های کارآمدی خانواده دارای هم‌بستگی مثبت و معنی‌دار است.

جدول ۱: ضرایب هم‌بستگی دو متغیر کارآمدی خانواده و تنظیم شناختی هیجان

۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
													۱	۱. بینشی
												۱	۰/۷۰۶**	۲. حقوقی
											۱	۰/۸۶۳**	۰/۷۵۳**	۳. اخلاقی
										۱	۰/۹۶۰**	۰/۹۰۸**	۰/۸۹۰**	۴. کارآمدی خانواده
									۱	۰/۰۹۷	۰/۰۸۲	۰/۰۶۹	۰/۱۱۵	۵. خود را مقصر دانستن
								۱	۰/۱۹۸*	۰/۱۸۳*	۰/۱۴۵	۰/۱۴۹	۰/۲۱۸*	۶. پذیرش
							۱	۰/۳۷۶**	۰/۲۴۶**	۰/۰۶۷	۰/۰۰۸	۰/۱۴۷	۰/۰۸۰	۷. نشخوار فکری
						۱	۰/۰۶۲	۰/۲۱۴*	۰/۱۷۰	۰/۱۷۱	۰/۰۹۰	۰/۱۶۹	۰/۲۴۷**	۸. تمرکز مجدد مثبت
					۱	۰/۲۱۶*	۰/۲۱۲*	۰/۱۸۰*	۰/۱۵۰	۰/۱۹۷*	۰/۱۴۵	۰/۱۳۹	۰/۲۶۳**	۹. تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی
				۱	۰/۴۸۱**	۰/۱۶۱	۰/۱۹۰*	۰/۱۶۴	۰/۰۱۱	۰/۳۱۱**	۰/۲۷۳**	۰/۲۹۹**	۰/۳۰۵**	۱۰. ارزیابی مجدد مثبت
			۱	۰/۲۹۸**	۰/۳۰۷**	۰/۲۷۴**	۰/۱۹۴*	۰/۳۱۳**	۰/۰۹۷	۰/۱۹۳*	۰/۱۵۶	۰/۱۸۶*	۰/۲۰۳*	۱۱. کم اهمیت شماری
		۱	۰/۰۳۹	-۰/۰۲۷	۰/۱۷۱	۰/۰۳۹	۰/۳۱۷**	۰/۰۰۶	۰/۲۸۸**	-۰/۱۳۵	-۰/۱۵۰	-۰/۰۹۶	-۰/۱۱۰	۱۲. فاجعه‌آمیز تلقی کردن
	۱	۰/۵۵۵**	۰/۰۲۸	-۰/۱۴۳	۰/۰۵۵	۰/۰۴۹	۰/۱۴۹	۰/۰۱۰	۰/۱۰۱	-۰/۲۳۰**	-۰/۲۴۷**	-۰/۱۴۰	-۰/۲۱۳*	۱۳. مقصر دانستن دیگران
۱	۰/۳۳۱**	۰/۳۲۸**	۰/۵۶۱**	۰/۵۰۷**	۰/۵۲۵**	۰/۵۵۸**	۰/۳۶۶**	۰/۲۹۴**	۰/۱۷۵*	۰/۳۳۸**	۰/۲۶۸**	۰/۳۴۰**	۰/۲۵۶**	۱۴. تنظیم شناختی هیجان

$P \leq 0/01^{**}$ $P \leq 0/05^*$

ضریب هم‌بستگی نمره کل تنظیم شناختی هیجان با رضایت از زندگی مثبت و معنی‌داری است ($r = 0/604, p > 0/01$)؛ به عبارت دیگر رابطه بین این دو متغیر مستقیم است و با افزایش یک متغیر، مقدار متغیر دوم نیز افزایش می‌یابد و با کاهش در مقدار یک متغیر، مقدار متغیر دوم نیز کاهش می‌یابد. هم‌بستگی بین زیرمقیاس‌های تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و کم‌اهمیت‌شماری، با متغیر رضایت از زندگی نیز مثبت و معنی‌دار است. رابطه بین متغیر رضایت از زندگی و زیرمقیاس‌های نشخوار فکری و فاجعه‌آمیز تلقی کردن، منفی و معنی‌دار است بنابراین با افزایش مقدار این دو زیرمقیاس، میزان رضایت از زندگی کاهش می‌یابد و برعکس با کاهش زیرمقیاس‌های مذکور مقدار رضایت از زندگی افزایش می‌یابد. هم‌بستگی بین رضایت از زندگی و زیرمقیاس‌های پذیرش، خود را مقصر دانستن، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی و مقصر دانستن دیگران، معنی‌دار نیست.

جدول ۲: ضرایب هم بستگی دو متغیر رضایت از زندگی و تنظیم شناختی هیجان

	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱. رضایت از زندگی											۱	
۲. خود را مقصر دانستن										۱	-۰/۰۹۹	
۳. پذیرش									۱	۰/۱۹۸*	۰/۰۷۶	
۴. نشخوار فکری								۱	۰/۳۷۶**	۰/۲۴۶**	-۰/۲۰۳	
۵. تمرکز مجدد مثبت							۱	۰/۰۳۰	۰/۲۱۴*	۰/۱۷۰	۰/۳۲۱**	
۶. تمرکز مجدد بر برنامه ریزی						۱	۰/۲۵۸**	۰/۱۴۵	۰/۱۸۰*	۰/۱۵۰	۰/۱۰۵	
۷. ارزیابی مجدد مثبت					۱	۰/۵۳۵**	۰/۱۸۹*	۰/۱۵۰	۰/۱۶۴	۰/۰۱۱	۰/۲۴۱**	
۸. کم اهمیت شماری				۱	۰/۳۲۳**	۰/۳۲۸**	۰/۳۰۷**	۰/۱۶۴	۰/۳۱۳**	۰/۰۹۷	۰/۲۲۰*	
۹. فاجعه آمیز تلقی کردن			۱	۰/۰۲۳	-۰/۰۱۳	۰/۱۴۱	۰/۰۰۱	۰/۳۲۴**	۰/۰۰۶	۰/۲۸۸**	-۰/۱۸۴*	
۱۰. مقصر دانستن دیگران		۱	۰/۵۰۷**	۰/۰۵۸	-۰/۱۲۲	۰/۰۷۳	۰/۰۶۷	۰/۱۳۵	۰/۰۱۰	۰/۱۰۱	-۰/۱۱۱	
۱۱. تنظیم شناختی هیجان	۱	۰/۳۱۷**	۰/۳۱۴**	۰/۵۷۳**	۰/۵۵۴**	۰/۵۶۶**	۰/۵۶۰**	۰/۳۰۹**	۰/۲۹۴**	۰/۱۷۵*	۰/۶۰۴**	

P ≤ ۰/۰۱** P ≤ ۰/۰۵*

۶. بحث و نتیجه گیری

نتایج تحقیق نشان داد کارآمدی خانواده با تنظیم شناختی هیجان هم بستگی مثبت و معنی دار دارد. حسینی سه ده (۱۳۸۸) دریافت، مدیریت و تنظیم هوشمندانه هیجان ها، یک عامل مهم در سلامت زندگی زناشویی و ازدواج است. همسو با این یافته طراوت (۱۳۹۲) بیان می کند که بین تنظیم هیجان و شادکامی با عمل کرد خانواده رابطه مثبت معنا دار وجود دارد. بدین معنا که هرچه توانایی والدین در تنظیم هیجانات شان بالاتر و شادکام تر باشند، عمل کرد خانواده مطلوب تر می باشد. افراد شاد، صمیمی تر و خوش خلق تر، اجتماعی تر و نسبت به دیگران حساس اند و به راحتی رابطه های شادی با دیگران به وجود می آورند. علی اکبری دهکردی (۱۳۹۱) دریافت رابطه مثبت معنا دار بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی در زنان شاغل و همسرانشان وجود دارد. یارمحمدیان (۱۳۸۶) دریافت بین هوش عاطفی و مؤلفه های آن با سازگاری زناشویی رابطه مستقیم وجود دارد و می توان هوش عاطفی را به عنوان متغیر پیش بین برای سازگاری زناشویی در نظر گرفت. مهرانیان خامنه (۱۳۸۵) دریافت از بین مؤلفه های هوش هیجانی به ترتیب خودآگاهی هیجانی، مهارت های اجتماعی، خودمهارگری و هم دلی تأثیر معنی داری بر رضایت زناشویی دارند.

نتایج پژوهش محرابیان (۲۰۰۲) نیز نشان داد که توانایی‌های هوش هیجانی به همسران کمک می‌کند تا استعدادها و قابلیت‌های خود را به صورت بهینه به کار گیرند. توانایی‌های عاطفی، میزان تحمل استرس و مهارت‌های حل تعارض مشکلات زناشویی را در همسران افزایش داده و آنان را برای مقابله با فشارهای موجود توانمندتر می‌سازد. از آن جایی که هوش هیجانی شامل تنظیم هیجانات هم می‌شود می‌تواند منجر به افزایش کارآمدی خانواده از طریق افزایش مؤلفه‌های تنظیم هیجان شود. به این ترتیب می‌توان گفت با افزایش در مقدار متغیر هوش هیجانی، میزان کارآمدی خانواده افزایش می‌یابد و بالعکس با کاهش در متغیر هوش هیجانی، میزان کارآمدی خانواده کاهش می‌یابد. لذا هوش هیجانی و به تبع آن تنظیم هیجانات یکی از عوامل مهم تأثیرگذار بر کارآمدی خانواده است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت هوش هیجانی با فراهم کردن برقراری و حفظ روابط صمیمی و درک احساسات از جانب همسر و داشتن مهارت‌های خودآگاهی هیجانی، هم‌دلی و توانایی تسکین دادن یک‌دیگر و فهم آن‌ها، کمک کردن به رشد و پیشرفت آنان، هم‌کاری و مشارکت با هم‌نوعان، اعتماد کردن به خود، پذیرش مسئولیت، انعطاف‌پذیری، احترام به خود و دیگران، کمک به افزایش کارآمدی خانواده و رضایت زوجین شود که در آموزه‌های دینی به این موارد اشاره شده است و می‌تواند نقش مؤثری بر کارآمدی خانواده و ارتقای سطح کارآمدی آن داشته باشد.

شات و همکاران (۲۰۰۱) نشان دادند افرادی که نمرات بیشتری در هم‌دلی و تنظیم هیجان در موقعیت‌های اجتماعی کسب کردند، روابط نزدیک‌تر و محبت‌آمیزتری را در مورد همسران‌شان از خود نشان داده‌اند و رضایت زناشویی بیشتری را در زندگی زناشویی خود تجربه کرده‌اند؛ می‌توان چنین تبیین کرد که وقتی فردی مسئول و مطمئن باشد و مهارت‌های اجتماعی بالایی داشته باشد و بتواند هیجان‌های مختلف همسرش را به درستی درک کند و با حس هم‌دلی به او پاسخ مناسب بدهد به احتمال زیاد عکس‌العمل همسرش نیز مثبت خواهد بود و احتمالاً یک تعامل دو جانبه مطلوب شکل می‌گیرد که سبب می‌شود افراد با هوش هیجانی بین فردی، کارآمدی خانواده بالاتر و رضایت بیشتری داشته باشند.

ارتباط بین تنظیم‌شناختی هیجان و ابعاد گوناگون کارآمدی خانواده بر اساس منابع اسلامی نیز قابل تبیین و تأیید است. گاهی برای انسان‌ها، اتفاقات ناگواری رخ می‌دهد که با پذیرش آن‌ها (راهبرد تنظیم هیجان)، فرد دیگر نگران آینده نیست زیرا فردی که به

خدا ایمان دارد، تقدیر و مقدرات او را هم قبول دارد؛ هم چنین وقتی فردی از ارزیابی مجدد مثبت استفاده می‌کند یعنی شرایط را مجدد بررسی می‌کند و نقاط مثبت آن را می‌بیند و می‌داند که اتفاقات این عالم بی‌حکمت و بی‌علت نیست و در واقع فرد به خدایی ایمان دارد که پیوسته این عالم را مدیریت می‌کند. همین که مطمئن می‌شود این عالم مدیری دارد و دنیا مکانی برای خوشی‌ها، شیرینی‌ها، به دست آوردن‌ها، رنج‌ها، مصیبت‌ها، شکست‌ها، از دست دادن‌ها، تلخی‌ها و ناکامی‌هایی نیز است، پس بیشتر آرامش خود را حفظ می‌کند و با خوشی و ناخوشی این دنیا دست و پنجه نرم می‌کند و تلخی‌ها را با نگاه مثبت به شیرینی تبدیل می‌نماید و و ناراحت نمی‌شود و می‌داند که بی‌نتیجه نیست. همچنین افراد مؤمن دارای نوعی آرامش و اطمینان هستند که نتیجه پذیرش تقدیر است، نگاه مثبت به حوادث است که هر گونه وحشت و دودلی از آن‌ها زایل می‌شود. این آرامش زاییده ایمان است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «و آرامش را بر کسانی که بهره‌ای از ایمان داشته باشند، نازل می‌فرماید»^۱. «خدا دوست مؤمنان است»^۲. «خدا دوست کسانی است که ایمان دارند، آنان را از تاریکی‌ها به سوی نور می‌برد، و کسانی که کفر ورزیدند، دوستان شان گردن کشانند که از نور به سوی تاریکی‌ها بیرون شان می‌برند»^۳. «همانا دوستان خدا نه ترسی برایشان است و نه اندوهناک می‌شوند...»^۴. افراد با ایمان هنگامی که به یاد قدرت بی‌پایان خداوند متعال می‌افتند، امیدوار می‌شوند و در پرتو آن مشکلات خود را حل شده می‌بینند.

زمانی که فردی از راهبرد تنظیم هیجان تمرکز مجدد مثبت استفاده می‌کند در واقع اتفاقات مثبت را می‌بیند و از اتفاقات ناگوار چشم‌پوشی می‌کند یا تلاش می‌کند آن‌ها را نبیند. همین تمرکز مجدد مثبت بر حوادث و زندگی، نوعی خوش بینی به جهان خلقت و هستی است که آفرینش را هدف دار و زندگی را معنی دار می‌کند. از دیدگاه چنین فردی هدف از زندگی خانوادگی رسیدن به تکامل و سعادت است. این اندیشه او را با خوش بینی و امیدواری به حرکت و جنبش او می‌دارد و برای غلبه بر مشکلات احتمالی از هیچ تلاشی فروگذار نیست. اما درون اعضای خانواده بدون خوش بینی، پراز عقده، کینه و ناآرامی است. سرپرست خانواده به

۱. (أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ) (توبه: ۲۶).

۲. (إِنَّ أَوْلَى النَّاسِ بِإِبْرَاهِيمَ لَلَّذِينَ اتَّبَعُوهُ وَهَذَا النَّبِيُّ وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاللَّهُ وَلِيُّ الْمُؤْمِنِينَ) (آل عمران: ۶۸).

۳. (اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أُولِيَاءُ لَهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُمْ مِنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ) (بقره: ۲۵۷).

۴. (أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَخْزَنُونَ) (یونس: ۶۲).

فکر اصلاح خویش و اعضای خانواده‌اش نمی‌افتد. اعضای این جامعه کوچک از زندگی لذت نمی‌برند و با مشاهده کوچک‌ترین مشکلی فریاد اعتراض آنان بلند می‌شود که چرا من باید دچار چنین مشکلاتی باشم. قرآن کریم نیز می‌فرماید: «هر کس از توجه و یاد من روبرگرداند، زندگی سخت و پراز فشاری خواهد داشت».^۱ براساس مفهوم و معنای این آیه شریفه زندگی خانوادگی برای اعضای مؤمن و خوش‌بین آن لذت‌بخش خواهد بود و شرائط سخت آن را نیز برای آنان قابل تحمل خواهد کرد.

خانواده کارآمد نیازمند درک خوبی‌ها، بدی‌ها و علل بوجود آورنده آن‌هاست. اعضای خانواده کارآمد از خوبی‌ها برای پیشرفت و رسیدن به کمال استفاده می‌کنند و برای افزایش آن‌ها پیوسته در حال تلاش‌اند و با شناسایی عوامل بوجود آورنده بدی‌ها و ناملازمات راه را بربروز آن‌ها می‌بندند و به حل مشکلات و برداشتن موانع پیشرفت می‌پردازند. در واقع اعضای خانواده کارآمد، از راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی استفاده می‌کنند. فرد باایمان می‌داند خداوند نسبت به تلاش‌های او بی‌تفاوت نیست، بلکه دستگاه آفرینش و خالق آن پشتیبان افرادی است که در راه درستی و خیرخواهی تلاش می‌کنند و معتقدند اگر «خدا را یاری کنید خداوند شما را یاری خواهد کرد»^۲ و «اجر و پاداش نیکوکاران هرگز هدر نمی‌رود».^۳ برخلاف یک فرد بی‌ایمان که در مواجهه با سختی‌های زندگی دچار اضطراب و بهم‌ریختگی می‌شود و جهان در نظرش پوچ و تاریک به نظر می‌آید. چنین فردی به جای اینکه به تلاش و پیشرفت فکر کند، از زندگی ناامید و فضای مطلوب آن را به محیطی ناامن و ناکارآمد تبدیل می‌کند. فرزندان این خانواده نیز آموزش کافی برای مقابله با عوامل پدید آورنده ناکارآمدی را نمی‌آموزند (صفورایی، ۱۳۸۲).

یکی از موقعیت‌هایی که موجب می‌شود ما از تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی استفاده کنیم، زمانی است که ما اعتقاد به زندگی پس از مرگ داشته باشیم. این اعتقاد انسان باعث می‌شود که تصمیمات فرد، خانواده را متوجه اهداف بلند مدت پایداری می‌کند که آخرت آن‌ها را هم تأمین کند پس موجب پیوند بیشتر اعضا و احساس مسئولیت آن‌ها در برابر یکدیگر می‌شود همین‌طور اگر افراد در خانواده به علت عدم توجه به اهداف متعالی به کارکردهای محدود زندگی خانوادگی

۱. (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) (طه: ۱۲۴).

۲. (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ) (محمد: ۷).

۳. (إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ) (توبه: ۱۲۰).

اکتفا کنند (عدم برنامه‌ریزی درست و هماهنگ با تامین آخرت)، خانواده در اثر بی‌هدفی به راحتی به جدایی و انحلال کشیده می‌شود و دیگر خانواده‌ای کارآمد نخواهد بود. همان‌طور که مشاهده شد، تنظیم شناختی هیجان با ابعاد گوناگون خانواده کارآمد ارتباط دارد که در منابع دینی هم به آن اشاره شده است.

هم‌چنین نتایج تحقیق نشان داد ضریب هم‌بستگی نمره کل تنظیم‌شناختی هیجان با رضایت از زندگی مثبت و معنی‌دار است. با چنین طیف گسترده‌ای از راهبردهای تنظیم هیجان که یک فرد در اختیار دارد، شناسایی راهبردهایی که استفاده از آن هم تأثیرگذار و هم انطباقی باشد، اهمیت به‌سزایی دارد. استفاده از راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان، تأثیر ارزیابی‌ها و واکنش‌های ذهنی افراد را در مواجهه با حوادث استرس‌زا تعدیل می‌کند و به واکنش‌های شناختی، انگیزشی و رفتاری مناسب در چنین شرایطی منجر می‌شود. یو و دیگران (۲۰۰۶) تنظیم هیجان‌ها را مهم‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده سازگاری مثبت دانسته‌اند. وان ادون هون و واندرزی (۲۰۰۲) در بررسی توانایی سازگاری مثبت با شرایط، توانایی در تنظیم هیجان‌ها در مواجهه با تعارض‌ها و فشارها را مهم‌ترین عوامل سازگاری میان فرهنگی دانستند. مدیریت هیجان‌ها به منزله فرآیندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او برعهده دارد و هرگونه اشکال و نقص در تنظیم هیجان‌ها می‌تواند فرد را در برابر اختلالات روانی چون افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیر سازد. چگونگی ارزیابی دستگاه شناختی فرد در هنگام روبرو شدن با حادثه منفی از اهمیت بالایی برخوردار است. سلامت روانی افراد ناشی از تعاملی دو طرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان‌ها و ارزیابی درست از موقعیت تنش‌زا است. از آنجا که توانایی تنظیم هیجان می‌تواند کیفیت روابط فرد را تعیین کند، لذا افرادی که قادر به تنظیم هیجان‌شان هستند، هیجان‌ها خود و دیگران را بهتر درک می‌کنند. در نتیجه درک بهتری از افراد در وضعیت‌های گوناگون به دست می‌آورد و از مهارت‌های بین فردی و درون فردی توسعه یافته‌تری برخوردارند؛ بنابراین چنین افرادی نسبت به افرادی که دشواری در تنظیم هیجان دارند، روابط بهتری دارند که در نهایت منجر به افزایش رضایت از زندگی می‌گردد. بنابراین در تبیین این فرضیه می‌توان این‌گونه استدلال کرد که ارزیابی‌های مثبت از رویدادهای زندگی و بهره‌گیری از راهبردهای کارآمد شناختی برای تنظیم هیجان‌ها

در بستر استرس، می‌تواند باعث بهبود عمل‌کرد شناختی و هیجانی فرد گردد و در نتیجه حل مسأله موفقیت‌آمیز را در پی خواهد داشت که پیامدهای مثبت استفاده از این استراتژی‌ها، افزایش رضایت از زندگی خواهد بود (دستغیب، ۱۳۹۵).

تروی (۲۰۱۲) اعتقاد دارد که استفاده از راهبردهای متفاوت تنظیم هیجان، مزایای متفاوتی مانند، کاهش تجربه هیجانات ناخواسته و هزینه‌هایی مانند پاسخ‌های فیزیولوژیک غیرانطباقی یا اختلال در عمل‌کرد اجتماعی را به دنبال دارد. استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم‌شناختی هیجان اعم از ارزیابی مثبت، دیدگاه وسیع‌تر و پذیرش، منجر به کاهش تجربه‌ی هیجانات منفی می‌شود و کسانی که از این راهبردها استفاده می‌کنند، هیچ بهای فیزیولوژیکی، احساسی و اجتماعی پرداخت نمی‌کنند.

نتایج پژوهش‌های گراس و جان (۲۰۰۴) نشان داد استفاده بیشتر از ارزیابی مجدد مثبت (راهبرد تنظیم هیجان) با سطوح بالای به‌بهزیستی (که شامل درجاتی از اعتماد به نفس، رضایت از زندگی، و خوش‌بینی است) رابطه دارد و هم‌چنین یافته‌های مارتینی و بوسری (۲۰۱۰) نشان داد استفاده کم و یا نادرست افراد از راهبردهای تنظیم هیجان، پیش‌بینی‌کننده عاطفه منفی و رضایت پایین می‌باشد. نتایج پژوهش‌های دانهام (۲۰۰۸) نشان داد هم در زنان و هم در مردان دشواری در تنظیم هیجان با رضایت زناشویی و صمیمیت ایمن رابطه منفی دارد (کیخسروی، ۱۳۹۴).

در پژوهش‌های داخلی نیز این یافته با نتایج مطالعه رضوان، بهرامی و عابدی (۱۳۸۵) که دریافتند افرادی که موفق به ارزیابی هیجان‌های خود شده بودند کمترین نشخوار فکری و بیشترین میزان شادکامی را نشان می‌دهند، همسو می‌باشد. همچنین با نتایج پژوهش‌اندامی خشک (۱۳۹۲) همسو است که نشان داد راهبردهای مثبت و منفی تنظیم شناختی هیجان با رضایت از زندگی ارتباط دارد. حائری و شاه‌نظری (۱۳۹۴) به بررسی نقش مثبت‌اندیشی و تنظیم هیجان در رضایت‌مندی زندگی پرداختند و نتایج نشان داد بین مثبت‌اندیشی و رضایت‌مندی از زندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد و مثبت‌اندیشی به صورت معنادار رضایت‌مندی از زندگی را در زنان خانه‌دار پیش‌بینی می‌کند. پژوهش‌حیدری و اقبال (۱۳۹۳) نشان داد زوجین بدون رضایت زناشویی از راهبردهای سرزنش‌فرد، سرزنش‌دیگران و نشخوار ذهنی بیشتری استفاده و زوجین با رضایت زناشویی از راهبردهای توجه

مثبت استفاده می‌کنند؛ بدین ترتیب هر چه افراد از سبک‌های پردازش مثبت‌تری استفاده نمایند، میزان بروز تعارضات زناشویی مابین آن‌ها کاهش می‌یابد و به دنبال کاهش تعارضات، افزایش کیفیت روابط جنسی مابین زوج‌ها مشاهده می‌گردد.

ارتباط بین تنظیم شناختی هیجان و رضایت از زندگی بر اساس منابع اسلامی نیز قابل تبیین و تأیید است. گاهی افراد باید با کم‌اهمیت شماری مشکلات خود و دیدن مشکلات بزرگ‌تر دیگران، نگاه مثبتی به زندگی پیدا کنند و راضی شوند. یکی از این شرایط، پیدا کردن زندگی‌هایی است که در سطح پایین‌تر از خود فرد هستند. مقایسه در این موقعیت، متوقف بر گرفتار بودن خود فرد نیست. حتی اگر فرد در شرایط عادی قرار دارد، مشاهده افراد گرفتار می‌تواند انسان را به رضامندی و سپاس از خدا به خاطر موقعیت مثبت خود برساند.^۱ در چنین مواقعی بدون این که فرد بشنود، می‌توان گفت: «سپاس، خدای را مرا از آنچه تو را بدان مبتلا ساخت، به سلامت داشت، در حالی که اگر او می‌خواست من نیز چنین می‌کردم».^۲ از آنچه گذشت، به دست آمد که مقایسه‌ها افزایش سطح رضامندی هستند؛ از این رو، برای افزایش سطح رضامندی، باید نظام مقایسه را مدیریت کرد و این بدان معناست که در موقعیت خوشایند باید از مقایسه نزولی استفاده کند و وضعیت خود را با کسی که در سطح پایین‌تری قرار دارد، بسنجد تا داشته‌های فرد برای وی نمایان شود و به مرتبه شکر برسد و احساس رضامندی پیدا کند.

صبر در واقع پذیرش تقدیر الهی و کم‌اهمیت شماری حوادث و شکرگزاری برای بدتر نبودن شرایط است. این عنصر، از چند طریق بر رضامندی اثر می‌گذارد: یکی کاستن از فشار روانی و «مهار خلق منفی» در آن موقعیت است. کسی که دچار سختی می‌شود، در تنگنای روانی قرار می‌گیرد و خلق منفی در وی شکل می‌گیرد. بی‌تابی کردن، محنت را بزرگتر می‌کند^۳ و اگر بی‌تابی بر کسی چیره شود، روی آسایش را نخواهد دید.^۴ سرآن هم، این است که بی‌تابی

۱. پیامبر خدا ﷺ: «من رأی صاحب بلاء فقال: «الحمد لله الذی عافانی مما ابتلا به وفضلنی علی کثیر ممن خلق تفصیلاً» إلا عوفی من ذلک البلاء کأنما ما کان معاش» (ترمذی، سنن الترمذی، ج ۵، ص ۴۹۳، ح ۳۴۳۱).

۲. «عن ابی بصیر عن ابی جعفر علیه السلام قال نقول ثلاث مرات إذا نظرت إلى المبتلی من غیر أن تسمعه - الحمد لله الذی عافانی مما ابتلاک به ولو شاء فعل قال من قال ذلک لم یصیه ذلک البلاء أبداً» (الشیخ کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۹۷، ح ۲ طبرسی، مشکاة الأنوار، ج ۲، ص ۱۵۶، ح ۲۳۸۳: الأمالی، صدوق، ص ۳۳۹، ۲۰۲).

۳. امام علی علیه السلام: «الجزع یعظم المحنة» (آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم، ح ۵۶۱۹).

۴. پیامبر خدا ﷺ: «من استولی علیه الجز رحلت عنه الزاح» (الشیخ الصدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۵۵، ح ۵۷۶۲).

کردن نمی‌تواند تقدیر را برگرداند.^۱ از این روست که امام کاظم علیه السلام مصیبت را برای شخص بی‌تاب، دو برابر می‌داند.^۲ به همین جهت، عقل، حکم می‌کند که انسان، ناخوشایند اندک را تحمل کند و با بی‌تابی کردن بر مشکلات خود نیفزاید.^۳ هر چند صبر کردن، دشوار است، ولی دشوارتر از پیامدهای بی‌تابی کردن نیست.^۴ صبر در چنین موقعیتی، موجب کاهش فشار روانی می‌گردد و خلُق منفی را برطرف می‌سازد.^۵ هیچ چیز به اندازه صبر، ناخوشایندی را بر طرف نمی‌سازد.^۶

یکی از عوامل افزایش فشار روانی، احساس بی‌معنا بودن حوادث است. اگر حادثه‌های ناخوشایند زندگی، بی‌معنا و بی‌حاصل ارزیابی شوند، قابل تحمل نخواهند بود. کسانی که در سختی‌ها و بلاها بی‌تاب می‌شوند، نه تنها موقعیت ناخوشایند را بی‌معنا می‌دانند، بلکه از آن، ارزیابی منفی نیز دارند. معمولاً چنین افرادی، سختی‌های زندگی را ناعادلانه، بی‌دلیل، رنج‌بی‌حاصل، مزاحم و به خصوص اهانت‌آمیز ارزیابی می‌کنند. با چنین تصویری فشار روانی افزایش می‌یابد و درجه صبر و رضامندی کاهش پیدا می‌کند، در حالی که باید تقدیر الهی را پذیرفت، ارزیابی مجدد مثبت داشت و برنامه‌ریزی دیگری انجام داد تا شرایط سخت کنترل شود و نوع نگاه به حادثه را تغییر داد و جنبه‌های مثبت هم برای بلا در نظر گرفت؛ مثل اینکه موجب آموزش گناهان می‌شود^۷، پاداش اخروی^۸ دارد و ترفیع درجه داده می‌شود^۹.

وجه دیگر، «توانمندی» است. افراد صبور، توان مقابله با مشکلات و برطرف کردن آن‌ها را دارند. در واقع افراد صبور از راهبرد ارزیابی مجدد بر برنامه‌ریزی استفاده می‌کنند که باعث می‌شود فرد در سختی‌ها به فکر چاره باشد و نکات مثبت را در نظر بگیرد. کسی که توان صبر

۱. امام علی علیه السلام: «الجزع لا یدفه القدر ولكن یحبط الأجر» (آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم، ح ۵۶۲۵)

۲. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «لا تجزعوا من قلیل ما أکرهکم فیوقعکم ذلک فی کثیر مما تکرهون» (غرر الحکم، ح ۵۶۳۸).

۳. امام علی علیه السلام: «الجبر أتعب من الصبر» (آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم، ح ۵۶۲۰؛ الدعوات، ص ۱۶۷ المناقب، خوارزمی، ص ۳۷۵، ح ۳۹۵).

۴. امام علی علیه السلام: «الجزع أتعب من الصبر» (آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم، ح ۵۶۲۰).

۵. امام علی علیه السلام: «الجزع عند المصیبة یزیدها والصبر علیها ینقصها» (آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم، ح ۵۶۲۶).

۶. امام صادق علیه السلام: «لم یستزد فی محبوب بمثل الشکر، ولم یستقض من مکروه بمثل الصبر» (حرانی، تحف العقول، ص ۳۶۳).

۷. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم در بیان این قاعده می‌فرماید: «ان المؤمن اذا قارف الذنوب و ابتلی بها، ابتلی بالفقر» (طبرسی، مشکاه الانوار، ص ۱۷۵، ح ۴۵۲).

۸. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله و سلم در این باره می‌فرماید: «لو تعلمون ما ذکرکم ما حزنتم علی ما زوی عنکم» (احمد بن حنبل، مسند ابن حنبل، ج ۴، ص ۱۲۸).

۹. پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم در این باره تصریح می‌فرماید: «ان البلاء للظالم ادبا و للمؤمن امتحانا و لانبیاء درجه و لاولیاء کرامه». (شعیری، جامع الاخبار، ص ۱۳).

نداشته باشد، دچار ضعف و ناتوانی می‌شود.^۱ صبر، بهترین باور در امور زندگی^۲ و مشکلات روزگار است؛^۳ چرا که سبب می‌شود انسان در برابر مشکلات، احساس ضعف و سستی نکند.^۴ کسی که احساس ضعف نکند، هم به لحاظ روانی، شرایط مساعدتری برای رضامندی دارد و هم این توان مندی، موجب مواجهه درست با مشکلات و برطرف کردن آن‌ها یا پشت سر گذاشتن آن‌ها می‌شود و لذا زمینه رضامندی را به وجود می‌آورد.

همانطور که بحث شد، صبر به عنوان یک راهبرد دینی برای تنظیم هیجان‌ها و رفتارها، شامل چندین راهبرد گوناگون است که پختگی و غنای منابع دینی را می‌رساند.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. اندامی خشک، علی‌رضا. (۱۳۹۲)، نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تحمل‌پذیری با رضایت از زندگی، کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.
۳. بشارت، محمد علی. (۱۳۹۵)، پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان: روش اجرا و نمره‌گذاری، روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)، ش ۵۰، ۱۳.
۴. پسندیده، عباس. (۱۳۹۵)، الگوی اسلامی شادکامی (چاپ سوم)، قم: دارالحدیث.
۵. حائری، هاید و شاه‌نظری، مهدی. (۱۳۹۴)، بررسی نقش مثبت اندیشی و تنظیم هیجان در رضایت مندی زندگی زنان خانه‌دار شهر تهران، پژوهش‌های کاربردی روانشناختی، ۶ (۲)، ۱۴۶-۱۳۳.
۶. حسینی بهشتیان، سید محمد. (۱۳۹۵)، اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر راهبردهای تنظیم هیجان و رضایت از زندگی زنان سرپرست خانوار، جامعه پژوهی فرهنگی، ۷ (۳): ۲۵-۵۰.
۷. حسینی سده، سید مجتبی و فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۸۸)، بررسی نقش هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در رضایت مندی زناشویی و مقایسه آن با متغیرهای جمعیت شناختی، روانشناسی و دین، ۲: ۲۷-۴۹.
۸. دستغیب، نجمه‌السادات. (۱۳۹۵)، نقش واسطه‌ای تنظیم شناختی هیجان در رابطه بین تاب‌آوری و رضایت زناشویی، کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد مرودشت.
۹. قاسمی، علی‌رضا و ساروخانی، باقر. (۱۳۹۲)، عوامل مرتبط با طلاق در زوجین متقاضی طلاق توافقی (شهرستان کرمانشاه)، مطالعات علوم اجتماعی ایران، ۱۰ (۳۹): ۶۹-۸۷.
۱۰. شیخی، منصوره و دیگران. (۱۳۸۹)، مشخصه‌های روانسنجی مقیاس رضایت از زندگی، تازه‌های روانشناسی صنعتی-سازمانی، ۱۰ (۴): ۱۵-۲۶.
۱۱. صفوراایی پاریزی، محمد مهدی. (۱۳۸۲)، ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب، معرفت، ۱۲ (۷۵): ۹-۱۸.

۱. امام باقر و امام صادق (علیهما السلام): «من لا یعد الصبر لنوائب الدهر یعجز» (الشیخ کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۹۳، ح ۲۴).

۲. امام علی (علیه السلام): «الصبر و علی کل أمر» (آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم، ص ۲۶۶).

۳. پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله): «الصبر بیتر من الكرب، و عون علی الطوب» (کراچی طرابلسی، کنز الفوائد، ج ۱، ص ۱۳۹).

۴. وَكَأَيُّنَ مِنْ نَبِيِّ قَاتِلٍ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ (آل عمران: ۱۴۶).

۱۲. —. شاخص‌های خانواده کارآمد از دیدگاه اسلام و ساخت پرسش‌نامه آن. دکتری روانشناسی: ۱۳۸۸.
۱۳. طراوت، مریم. (۱۳۹۲)، رابطه تنظیم هیجان و شادکامی والدین با عملکرد خانواده در کارمندان بهزیستی شهر شیراز، کارشناسی ارشد روانشناسی. دانشگاه آزاد اسلامی مرودشت.
۱۴. علی‌اکبری دهکردی، مهناز. (۱۳۹۱)، رابطه هوش هیجانی با رضایت زناشویی در زوجین، علوم رفتاری، ۲۰: ۱۶۹-۱۶۱.
۱۵. کیخسروی بیگ‌زاده، زهره؛ رضایی، آذرمیدخت و خالویی، یعقوب. (۱۳۹۴)، رابطه حمایت اجتماعی و رضایت از زندگی با شادکامی در سالمندان ساکن منازل شخصی شهر شیراز، سالمندی ایران، ۱۰ (۲): ۱۷۹-۱۷۲.
۱۶. محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۷۰)، مبانی شناخت، قم: انتشارات دفتر تبلیغاتی اسلامی حوزه علمیه قم.
۱۷. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۷)، اخلاق در قرآن، قم: مدرسه الامام علی ابن ابیطالب.
۱۸. مهرانیان خامنه، مهری؛ برجعلی، احمد و سلیمانی‌زاده، محمدکاظم. (۱۳۸۵)، بررسی رابطه هوش هیجانی با رضایت زناشویی، مجله روانشناسی، ۳۹: ۳۲۰-۳۰۸.
۱۹. هوشیاری، جعفر؛ تقیان، حسن و صفورایی پاریزی، محمدمهدی. (۱۳۹۶)، هنجاریابی مجدد پرسش‌نامه سنجش کارآمدی خانواده با استفاده از نظریه سوال - پاسخ، دوفصلنامه مطالعات اسلام و روانشناسی، ۱۰ (۱۹).
20. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. «The Satisfaction With Life Scale». Journal of Personality Assessment, 49, (1985), 71-75.
21. Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. «Subjective well-being three decades of well-being». Psychological Bulletin, 125 (2). (1999): 276-302.
22. Garnefski, N., & Kraaij, V. «Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples». Personality and Individual Differences, 40. (2006): 1659-1669.
23. Troy, A.S. Cognitive reappraisal ability as a protective factor: Resilience to stress across time and context. Doctoral of philosophy. Denver University. (2012).
24. Van Oudenhorn, J. P., and Vander Zee, K. I. «Predicting multicultural effectiveness of international student: The Multicultural Personality Questionnaire». International Journal of Intercultural Relation, 26 (2002), 677-694.
25. Yoo, S.H., Matsumoto, D., LeRoux, J.A. «The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment». International Journal of Intercultural Relation, 30, (2006), 345-363.

تبیین حکم فقهی وسواس از نگاه امام خمینی رحمته‌الله علیه با توجه به روان‌شناسی وسواس

تاریخ دریافت: ۹۷/۸/۱۲ تاریخ پذیرش: ۹۷/۱۰/۲۲

سلیمان نعمتی^۱، همایون سراقی^۲، سیدعلی سیدموسوی^۳

چکیده

این پژوهش با هدف تبیین حکم فقهی وسواس با کمک گرفتن از علم روانشناسی براساس دیدگاه امام خمینی رحمته‌الله علیه تدوین شده است. روش تحقیق در این پژوهش توصیفی-تحلیلی است. به منظور بیان و توصیف وسواس در روانشناسی و فقه از روش توصیفی، و برای ارزیابی ادله و نظریات فقها از روش تحلیلی استفاده شد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که هر چند، وسواس از نظر منشاء ایجاد و تبیین، ظاهراً تفاوت‌هایی با وسواس در لسان دین دارد ولی نکته مهم این است که هر دو در موضوع مشترک هستند. رفتار وسواسی از نظر امام خمینی رحمته‌الله علیه حرمت دارد و ادله ایشان را از دو جهت می‌توان تبیین کرد یکی به خاطر نصوصی که به صورت صریح از رفتار وسواسی نهی کرده‌اند و آن را گناه، تبعیت از شیطان و مخالفت با عقل دانسته‌اند و دیگر به خاطر اینکه رفتار وسواسی مصداق عناوین متعددی مثل قطع و تاخیر در نماز، اسراف، بدعت، تهمت هستند که این عناوین حرام می‌باشند. با توجه به رویکرد شناخت درمان‌گری در روانشناسی، تبیین فقهی اخلاقی و عرفانی وسواس توسط امام خمینی رحمته‌الله علیه می‌تواند کمک قابل توجهی در درمان مبتلایان به وسواس در جنبه‌های مذهبی باشد.

کلید واژگان: روانشناسی، فقه، وسواس، بین‌رشته‌ای

۱. دانش‌پژوه حوزه علمیه قم، دانشجوی دکتری قرآن و روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی جامعه المصطفی العالمیه، (نویسنده مسئول) salman.n@chmail.ir

۲. دانش‌پژوه حوزه علمیه قم، دانشجوی دکتری قرآن و روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی جامعه المصطفی العالمیه. h.soraghi@yahoo.com

۳. استادیار فقه و مبانی حقوق اسلامی، عضو هیئت علمی جامعه المصطفی العالمیه. sas.mousavi110@gmail.com

۱. مقدمه

چند وجهی بودن بسیاری از موضوعات سبب شده تا بررسی آن‌ها به ابزاری بیش از آنچه یک دانش خاص در درک مسئله فراهم می‌آورد، نیاز داشته باشد (صدرآبادی، ۱۳۹۶، ص ۱۵۵). علم فقه به عنوان یکی از اصلی‌ترین علوم اسلامی که با رفتار اختیاری انسان (مکلف) سروکار دارد و تکالیف و بایدها و نبایدهای شرعی او را تعیین می‌کند برای موضوع‌شناسی احکام فقهی با علوم دیگر تعامل دارد. از جمله علومی که می‌تواند با فقه ارتباط تنگاتنگی داشته باشد و موضوعات فقهی را تبیین نماید روان‌شناسی به عنوان «علم مطالعه رفتار انسان و فرایندهای ذهنی» است. در واقع برای صادر شدن یک حکم شرعی صحیح و متقن لازم است موضوع آن حکم، به دقت مورد بررسی فقیه قرار گیرد. فقیه می‌تواند از یافته‌های قطعی و متقن علوم دیگر استفاده نماید تا موضوع حکم برای او روشن و شفاف شود و با اکتان بیشتری حکم را صادر نماید.

وسواس «فکری- عملی» یکی از اختلالات اضطرابی است که ویژگی‌های بارز آن شامل افکار وسواسی، تصورات وسواسی، نشخوارهای وسواسی، شک‌های وسواسی، تکانه‌های وسواسی و آیین‌های وسواسی است که عامل مهمی در ایجاد آشفتگی در افراد مبتلا به آن می‌باشد و غالباً در عمل‌کرد و سازگاری اجتماعی این افراد اختلال ایجاد می‌کند. افکار وسواسی پیوسته موجب پریشانی بیمار می‌شوند و فرد مبتلا با تلاش ناموفق، در صدد مقابله با آن‌ها برمی‌آید. اعمال یا آیین‌های وسواسی به صورت رفتارهایی کلیشه‌ای درمی‌آیند که بیمار مدام آن‌ها را تکرار می‌کند. این اعمال ماهیتاً لذت‌بخش نبوده و مفید نیستند (فقیهی، ۱۳۸۲، ص ۱). میزان شیوع مادام‌العمر وسواس در جمعیت عمومی حدود دو تا سه درصد است. طبق تخمین برخی پژوهشگران، این اختلال در ده درصد از بیماران سرپایی مطب‌ها و درمانگاه‌های روان پزشکی یافت می‌شود. با توجه به ارقام مذکور وسواس چهارمین بیماری روان پزشکی، بعد از فوبیا، اختلالات مرتبط با مواد و افسردگی اساسی است (سادوک و سادوک، ۲۰۱۴). طبق بررسی‌های فراگیر شناختی انجام شده در اروپا، آسیا و گرانت آفریقا ثابت شده که این ارقام در تمام حوزه‌های فرهنگی یکسان است (انصاری، ۱۳۹۵، ص ۲۶).

وسواس در سراسر جهان دارای ساختار نشانه‌ای مشابهی است. با این حال در ابراز نشانه‌ها، تنوع منطقه‌ای وجود دارد. عوامل فرهنگی ممکن است محتوای وسواس‌ها را شکل دهند.

در فرهنگ‌هایی که در نظام‌های تعلیم و تربیتی آنها، اعتقادات مذهبی غالب می‌باشد ممکن است عضو غالب محتوای وسواس را مذهب تشکیل دهد. در ایران نیز پژوهش‌گران گزارش داده‌اند که افکار وسواسی، یا مناسک بی‌اختیاری، رنگ و بوی دینی دارند (همان، ص ۲۷).

رفتار وسواسی از آن جهت که یک رفتار است و دارای یک فرایند ذهنی است در علم روان‌شناسی مورد مطالعه قرار می‌گیرد و از آن جهت که فعل اختیاری انسان و دارای حکمی از احکام پنج‌گانه است مورد مطالعه فقه می‌باشد.

هدف پژوهش حاضر موضوع‌شناسی وسواس با کمک گرفتن از علم روان‌شناسی، و مشخص کردن حکم شرعی رفتار وسواسی با توجه به ادله احکام شرعی و آراء امام خمینی = است. روش تحقیق در این پژوهش توصیفی-تحلیلی است. به منظور بیان و توصیف وسواس در روان‌شناسی و فقه از روش توصیفی، و برای ارزیابی ادله و نظریات فقهاء از روش تحلیلی استفاده می‌شود.

اهمیت پژوهش‌های بین‌رشته‌ای از این نمونه به خاطر این است که شناخت دقیق موضوع، فقیه را برای صدور حکم شرعی صحیح کمک می‌کند. همچنین ضرورت دارد برای مشخص شدن حکم شرعی رفتار وسواسی، به صورت صحیح موضوع این حکم تبیین شود. هم‌چنان‌که هر قدر حکم شرعی صادر شده با موضوع تناسب داشته باشد مفید به حال شخص وسواسی خواهد بود.

۲. مفهوم‌شناسی وسواس

لغت

وسواس در فرهنگ عمید به معنای دودلی، پیداشدن اندیشه بد در دل انسان و تحریکات شیطانی به کار رفته است (عمید، ۱۳۸۷، ص ۱۹۵). همچنین معین وسواس را تردیدی که در ضمیر انسان پدید آید، شک و شبهه در عبادات و آنچه شیطان در دل انسان افکند معنا کرده است (معین، ۱۳۸۷، ص ۳۶۰). «وس» (الواو والسین)، کلمه‌ای است که بر صدای غیر بلند دلالت دارد (احمد بن فارس، ۱۴۱۰ ه. ق. ج ۶: ص ۷۶). وسوسه نیز از همین باب است و به صوت خفی اطلاق می‌شود؛ چنان‌که به صدای زیور آلات، هر صدایی که تفصیل آن به علت خفایی که دارد فهمیده نشود و همچنین آنچه در نفس انسان به شکل خفی رخ می‌دهد وسوسه گفته می‌شود (عسکری، ۱۴۰۰ ه. ق. ص ۵۸).

وسواس در اصطلاح

برداشتی که از واژه وسواس در میان مردم متداول است مبالغه و افراط در انجام پاره‌ای از امور می‌باشد. کلمه وسواس در زبان فارسی بیشتر شامل مفهوم اعمال «اضطراری اجباری» می‌گردد. درحالی که معادل این واژه در زبان‌های انگلیسی و فرانسه بیشتر بر افکار و محتویات ذهنی مزاحم، ناخواسته و غیر قابل اجتنابی که بیماران وسواسی از آن شکایت دارند دلالت دارد (احمدی، ۱۳۶۸، ص ۹).

وسواس در اصطلاح روان‌پزشکی

در روان‌پزشکی معاصر، اصطلاح وسواس را برای توصیف جریان فکر و اندیشه پیوسته و ناخواسته‌ای که مریض قادر به خارج کردن آن از ذهن خود نیست به‌کار می‌برند. گاهی از عبارت افکار مزاحم برای توصیف جنبه ذهنی وسواس استفاده می‌شود. این افکار مزاحم غالباً با احساسات نیرومندی درباره جنبه خاصی از رفتار مریض و ارتباط او با دنیای خارج همراه بوده و او را به تکرار بعضی کارها و تشریفات بی‌فایده و بی‌معنی می‌دارند. این اعمال پیوسته و مکرر که مریض خود غالباً به بیهودگی و عدم ضرورت آنها واقف است، اگرچه نمی‌تواند از انجام آنها خودداری کند، به اعمال اجباری یا اضطرابی مشهورند. بنابراین وسواس به معنای مرضی کلمه عبارتست از نوعی احساس اجبار برای تکرار و تعقیب افکار و اعمالی که مریض خود بر بیهوده و بی‌معنا بودن آنها و نیز واکنش منفی اطرافیان آگاه است (احمدی، ۱۳۶۸، ص ۱۰).

وسواس بهنجار

ماهیت غیر اجباری این نوع از وسواس آن را از انواع نابهنجار و مرضی آن جدا می‌سازد چرا که هر چند فرد دچار نگرانی مفرط باشد اما اجبار در اشتغال ذهنی و اعمال ندارد (دادستان، ۱۳۹۰، ص ۱۴۷).

اختلال وسواسی اجباری^۱

این نوع از وسواس موضوع این بررسی می‌باشد و تعریف آن عبارت است از فکر، کلمه یا تصویری که به رغم اراده انسان، به هشیاری وی هجوم می‌آورد، سازمان روانی را تحت سیطره خود قرار می‌دهد و اضطراب گسترده‌ای را در فرد برمی‌انگیزد (دادستان، ۱۳۹۰، ص ۱۴۷).

تبیین اختلال وسواس - اجباری

برای تبیین اختلال وسواس نظریه‌های گوناگونی ارائه شده است که برخی اشاره می‌شود.

1 . Obsessive-Compulsive Disorder

در نظریه روان‌کاوی وسواس‌های گوناگون نشانه‌های مشکلات ژرف‌تری در بخش ناخودآگاه ذهن است. بعضی خاطرات، امیال و آرزوها، و تعارضات شخصی از ضمیر خودآگاه واپس رانده و طرد می‌شوند، زیرا موجب برانگیختن اضطراب‌اند. این عوامل واپس رانده می‌توانند بعدها خود را به صورت علایم و نشانه‌های بیماری عصبی یا روان رنجوری ظاهر سازند. تثبیت در هر مرحله از رشد که ممکن است رویدادهای دوران شکل‌گیری عامل آن باشد، ماهیت این نشانه‌های عصبی را تشکیل می‌دهند که به این شکل بیمارگون در زندگی خود را نشان می‌دهند. اختلال وسواس بر اساس این نظریه، اختصاص به دوره‌ای دارد به نام «مرحله مخرجی - دگرآزاری» که طی آن، آموزش آداب توالت رفتن، نقش اصلی را ایفا می‌کند (داسیلوا، ۱۳۸۸). نظریه یادگیری همه اختلالات عصبی و هرگونه اختلال رفتاری دیگری را نوعی اکتساب و یادگیری می‌دان د. فرد ممکن است بر اثر پیوند یافتن رویدادی دردناک یا ترسناک با اشیایی یاد بگیرد از دیدن آن اشیاء معین که در حقیقت بدون خطر هستند، دچار اضطراب شود. همچنین ممکن است یاد بگیرد که رفتار معینی موجب کاهش اضطراب می‌شود و در نتیجه این گونه رفتارها استوار و نیرومند شوند، به طوری که فرد برای کاهش یا از بین بردن اضطراب خود در مواقع ضروری عادتاً از آنها استفاده کند. از دید روان‌پزشکان معتقد به بنیادهای زیست‌شناختی اختلالات رفتاری، وسواس یک بیماری مغزی است. اولین مدرک آنها این است که در بیش‌ترین مواقع وسواس پس از یک ضربه یا ضایعه مغزی ایجاد می‌شود و دومین مدرک آنها بر مطالعات اسکن‌های مغزی افراد وسواسی مبتنی است. در بیماران وسواسی دو منطقه از مغز فعالیت بیشتری دارند این دو منطقه با تصفیه اطلاعات نامربوط و پیگیری رفتار ارتباط دارند. هنگامی که بیماران با دارو درمان می‌شوند فعالیت این دو منطقه از مغز هم خاموش می‌شود. سومین دلیل آنها به محتوای زمزمه‌های ذهنی افراد وسواسی مربوط می‌شود (ویلهم، ۱۳۹۰). طی چند سال اخیر از طرف بعضی پژوهش‌گران این نظریه عنوان شده که اختلال وسواس ناشی از اختلال زیست‌شناختی است. این نظریه اختلال مورد بحث را ناشی از عدم تعادل زیست‌شیمیایی مغز می‌داند و مخصوصاً اینکه عامل اصلی اختلال وسواس ناکافی بودن میزان سروتونین در مغز است. بعضی از پژوهش‌گران اظهار داشته‌اند که مشکلات بیماران مبتلا به وسواس از نوعی نقص و نارسایی شناختی سرچشمه می‌گیرد. به گفته دیگر، نقصی در تفکر آنان یا در روش تفکر آنان وجود دارد. این پژوهش‌گران اشکال در

تصمیم‌گیری شایع در بسیاری از این بیماران را شاهد مدعای خود ذکر می‌کنند. البته برخی نتایج آزمایشی هم طرح‌های تفکری خاصی را در غالب این بیماران نشان می‌دهد (دسیلوا، ۱۳۸۸). شناخت رفتار درمان‌گری از جمله رویکردهایی است که بر نقش پردازش‌های شناختی نادرست در شکل‌گیری و تدام این اختلال تأکید کرده است. در رویکرد «شناخت رفتار درمانگری سنتی»، وسواس به عنوان افکار، تصاویر ذهنی و تکانه‌های ناخواسته و مزاحم تعریف شده است و محتوای آن می‌تواند شامل وسواس آلودگی با نجاست، آسیب‌رسانی به خود و دیگران، رفتارهای غیرقابل پذیرش از نظر اجتماعی، وسواس‌های جنسی و وسواس نظم و ترتیب یا شمارش باشد. همچنین پیش‌گیری از وسواس به میزان شناخت فرد از خود و تعیین در موقعیت‌های زندگی او وابسته است. مهم‌ترین تدابیر درمانی ذکر شده در این رویکرد شامل رویارویی و جلوگیری از پاسخ است که طی آن، درمان‌گر به شناسایی افکار خودکار منفی فرد پرداخته و با ایجاد تغییر در نظام شناختی و اعتقادی او و استفاده از فنون شناختی و رفتاری به درمان وی می‌پردازد (فقیهی، ۱۳۸۲، ص ۱).

دامنه اختلال وسواسی اجباری

اختلال وسواس اجباری، با افکار وسواسی، یا رفتار وسواسی یا هر دو مشخص می‌شود. افکار وسواسی، شامل افکار، تمایلات یا تصورات مکرر و پایدار و شک‌های بی‌معنی هستند که به شکل مزاحم و ناخواسته تجربه می‌شوند. شخص آنها را تنفرانگیز، هجوم‌آور، غیرقابل کنترل، محرک احساس گناه و حتماً پایدار می‌داند در حالی که وسواس‌های عملی (بی‌اختیاری‌ها)، رفتارها یا فعالیت‌های ذهنی تکراری هستند که فرد احساس می‌کند باید آنها را در پاسخ به یک فکر وسواسی یا بر طبق تشریفات که باید به طور سفت و سخت اجرا شوند، انجام دهد (انصاری، ص ۲۷).

تشخیص اختلال وسواس - بی‌اختیاری

برای تشخیص اختلال وسواس بی‌اختیاری ملاک‌هایی وجود دارد که به مهم‌ترین آنها عبارتند از ۱. جنبه افراطی، نامعقول، اجباری (فشار از درون است نه از بیرون) و نامتناسب دارند. ۲. انصراف از آنها مشکل است و درماندگی مشخصی را در فرد باعث می‌شود. ۳. وقت قابل ملاحظه‌ای را به خود اختصاص می‌دهد. ۴. کنش‌وری روزمره فرد را تحت تأثیر

قرار می‌دهد (دادستان، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۱۵۵).

وسواس در اصطلاح دینی

کلمه «وسواس» در منابع دینی به معنای بیماری خاص چنان که امروز رواج دارد به کار نرفته است، بلکه به معنای نیروی بیرونی به کار رفته، که همان شیطان است (نارویی، ۱۳۸۸، ص ۰۳). در قرآن، به خصوص در سوره «ناس»، وسواس به معنای نیروهای بیرونی به کار رفته که آدمی را تحریک می‌کنند. راغب در مفردات می‌گوید: «وسواس» در اصل صدای آهسته‌ای است که از به هم خوردن زینت آلات برمی‌خیزد. سپس به هر صدای آهسته‌ای گفته شده و بعد از آن، به خطورات و افکار بد و نامطلوبی که در دل و جان انسان پیدا می‌شود و شبیه صدای آهسته‌ای است که در گوش فرو می‌خوانند، اطلاق گردیده است (طباطبائی، ۱۴۱۷، ج ۲۰، ص ۳۹۷ / ناصر مکارم شیرازی، ۱۳۷۰، ج ۲۷، ص ۴۷۳)، در ترجمه فارسی تفسیر طبری در شأن نزول سوره ناس، از اعتقاد به جادوگری و امکان ایجاد بیماری از راه دور در میان مسلمانان صدر اسلام حکایت می‌کند. جالب است که علیرغم این سنت‌ها وسواس به زودی معنی اصلی خود را از دست داده و در نوشته‌های طبی عربی و به معنی مطلق بیماری روانی به کار رفته است. رازی در کتاب حاوی خود به کرات از این لغت به معنی مطلق جنون یا بیماری روانی شدید استفاده نموده است. در متون طبی فارسی مثلاً ذخیره خوارزمشاهی و اغراض الطیبه سید اسماعیل جرجانی نیز نموداری از استفاده از این کلمه به معنی دیوانگی یا بیماری شدید روانی برمی‌خوریم. با توجه به بیانات گذشته دلایلی در دست است که پاره‌ای از رفتارهای وسواسی نابهنجار شناخته شده بودند و مثلاً در مورد افراد کثیرالشک در رساله‌های عملیه دستورات خاصی گنجانده می‌شد. چند قرن بعد در آثار علامه مجلسی اشاراتی صریح‌تر به بیماری وسواس به مفهوم اختصاصی آن دیده می‌شود. در اوایل این قرن نیز از شیوع این ناراحتی در میان مدرسین حوزه نجف در اتوبیوگرافی بسیار جالب مرحوم آقا نجفی قوچانی می‌بینیم (احمدی، ۱۳۶۸، ص ۱۲). در منابع روایی به هر دو نوع سنتی وسواس، یعنی وسواس فکری و عملی پرداخته شده است، هر چند خود واژه به معنای بیماری خاص استعمال نشده است. گاهی افرادی از پیامبر و امام سؤالی پرسیده‌اند که دقیقاً حال کسی را وصف کرده‌اند که به معنای امروزی دچار وسواس بوده است.

وسواس از نگاه امام خمینی علیه السلام

امام خمینی علیه السلام در دو کتاب چهل حدیث و آداب الصلاه روایتی درباره وسواس بیان می‌کند

و در شرح این روایت بحث و سواس را به صورت مفصل بیان می‌نمایند. امام در این بحث ابتدا تبیینی عرفانی از ریشه‌های وسواس دارند و به تدریج مباحث فقهی وسواس را مطرح می‌نمایند و در نهایت راهکارهایی برای درمان این بیماری ارائه می‌دهند.

کلام امام خمینی رحمته الله علیه در کتاب جهل حدیث، حدیث ۲۵

عن عبد الله بن سنان: ذكُرْتُ لِأَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام رَجُلًا مُبْتَلَىٰ بِالْوُضُوءِ وَالصَّلَاةِ، وَقُلْتُ: هُوَ رَجُلٌ عَاقِلٌ، فَقَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: وَأَيُّ عَقَلٍ لَهُ وَهُوَ يُطِيعُ الشَّيْطَانَ؟ ! فَقُلْتُ لَهُ: وَكَيْفَ يُطِيعُ الشَّيْطَانَ؟ فَقَالَ: سَلَهُ هَذَا الَّذِي يَأْتِيهِ مِنْ أَيِّ شَيْءٍ هُوَ؟ فَإِنَّهُ يَقُولُ لَكَ: مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ (کلبینی، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۱۳، حدیث ۱۰).

امام خمینی در شرح این روایت در ابتدای این بحث، تبیینی عرفانی از منشاء وسواس دارند و می‌فرمایند: «وسوسه، شک، تزلزل و شرک از خطرات شیطانیه است که در قلوب مردم می‌اندازد، چنانچه طمانینه، یقین، ثبات و خلوص از افاضات رحمانیه است. قلب انسانی لطیفه‌ای است بین ملک و ملکوت و چون آینه دو رویی است که در یک روی آن صور غیبیه منعکس می‌شود و در رویی دیگر صور دنیایی انعکاس می‌یابد. و اگر توجه قلب به دنیا بیشتر شد، باطن خیال او با ملکوت سفلی که روح پستی‌های عالم ماده و نیز جایگاه جنّ و شیاطین و نفوس خبیثه است سنخیت یافته و به واسطه این تناسب، القائاتی شیطانی در آن وارد می‌شود که منشأ تخیلات بد است. نفس چون همواره توجه به دنیا دارد، علاقه به آن تخیلات باطله پیدا کرده و افکار و تمایلات و رفتارهای شیطانی از قبیل وسوسه، شک، تردید، اوهام و خیالات باطله در آن غالب شده و اعمال بدنیه نیز بر طبق صور باطنی قلب می‌گردد. سپس ایشان با اشاره به روایتی که کیفیت وضوی حضرت رسول صلی الله علیه و آله را بیان می‌دارد به این بحث جنبه فقهی می‌دهند و می‌فرمایند وضوی ایشان با یک غسله بوده است، و اینکه اجزاء یک غسله برای وضو از ضروریات فقه است؛ شخص جاهل وسواسی که بیشتر از ده مرتبه محل وضو را غسل می‌کند و در هر مرتبه آب را به دقت به تمام عضو می‌رساند بلکه اول محل را خوب تر می‌کند که آب جریان تام پیدا کند و غسل شرعی حاصل شود پس از آن مکرر در مکرر این عمل را انجام می‌دهد با چه میزان باید آن را منطبق کرد؟ مطابق کدام حدیث یا فتوای فقیه... امام خمینی در ادامه بیانات خود در شرح حدیث ۲۵، سوال می‌کنند: آیا چیزی که مخالف نصّ متواتر و اجماع علماء است، باید آن را از شیطان حساب کرد یا از کمال طهارت نفس و

تقوا؟ اگر از کمال تقوا و احتیاط در دین است، چه شده است که بسیاری از این وسواسی‌های بیجا و جاهل‌های متنسک راجع به اموری که احتیاط لازم یا راجح است احتیاط نمی‌کنند؟ تا کنون چه کسی را سراغ دارید که شبهات راجع به اموال وسواسی باشد؟... از این‌ها بدتر و فزونی‌تر و سوسه‌بعضی است در نیت نماز و «تکبیر الاحرام»، زیرا که در آن مرتکب محرمات کثیره، از قبیل قطع صلاة و ترک آن و گذشتن وقت آن، می‌نماید... و از شئون وسوسه‌یکی اقتدا نکردن به کسانی است که به حکم نص و فتوا محکوم به عدالت هستند و ظاهر آنها صالح و به اعمال شرعیه مواظب هستند و باطن آنها را خداوند عالم است و تفتیش از آن لازم نیست، بلکه جایز نیست، با این وصف، شخص وسواسی را شیطان مهار می‌کند و در گوشه مسجد از جماعت مسلمین کناره گرفته فرادی نماز می‌خواند! و معلل می‌کند عمل خود را به اینکه شبهه می‌کنم به دلم نمی‌چسبد! ولی در عین حال از امامت مضایقه ندارد! با آنکه کار امامت سخت‌تر و جای شبهه در آن بیشتر است ولی چون موافق هوای نفس است در آن شبهه نمی‌کند! و از شئون وسوسه، که ابتلای به آن زیادتر است، وسوسه در قرائت است که به واسطه تکرار آن و تغلیظ در ادای حروف آن گاهی از قواعد تجویدیه خارج می‌شود، بلکه صورت کلمه به کلی تغییر می‌کند! بالاخره نمازی که معراج مؤمنین است از جمیع شئون معنویه آن غفلت شده و به تجوید کلمات آن پرداخته و در عین حال از تجوید کلمات سر به فساد آنها در آورده به طوری که به حسب ظاهر شرع نیز مجزی نخواهد بود. آیا این‌ها مصیبت نیست که انسان از حضور قلب و معالجه تشویش خاطر سال‌های سال غافل باشد و اصلا در صدد اصلاح آن نباشد و آن را شأنی از شئون عبادت نداند و طریق تحصیل آن را از علمای قلوب یاد نگیرد و آن را عمل نکند، و به این اباطیل، که به نص کتاب کریم از خناس لعین (ناس/۳) و به نص صادقین علیهم السلام، از عمل شیطان است^۱ و به فتوای فقها عمل به واسطه آن باطل است، پردازد. در ادامه ایشان دامنه وسواس شیطانی را به مباحث اعتقادی گسترش می‌دهند و می‌فرمایند: این وسواس شیطانی می‌تواند سرانجام بسیار ناگواری داشته باشد و اعمال ما را باطل و دل ما را از حق تعالی منصرف درباره مبدا و معاد مردد نماید و به شقاوت ابدی برساند.» (امام خمینی، ۱۳۷۸، ص ۳۹۹-۴۰۸).

۱. در روایت عبدالله بن سنان از امام صادق علیه السلام آمده است «من عمل الشیطان»، وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۴۶. «کتاب الطهارة»، «ابواب مقدمة العبادات»، «باب ۱۰»، حدیث ۱.

امام خمینی، کتاب آداب الصلاه

عبدالله بن سنان گفت: «ذکر کردم پیش حضرت صادق مردی را که مبتلا بود به وضوء و نماز (یعنی وسواسی بود) و گفتم: او مرد عاقلی است. فرمود: چه عقلی دارد، با آنکه اطاعت شیطان می‌کند. گفتم: چگونه اطاعت شیطان می‌کند؟ فرمود: سؤال کن از او این که می‌آید او را از چه چیز است، می‌گوید از عمل شیطان است.»^۱ بالجمله، قطع این ریشه را انسان باید با هریاضت و زحمتی است بکند، که از همه سعادات و خیرات انسان را باز می‌دارد. ممکن است چهل سال انسان جمیع عباداتش حتی به حسب صورت نیز صحیح به جا نیاید و اجزای صوری فقهی هم نداشته باشد، فضلا از آداب باطنیه و شرعیّه.

مضحک‌تر آنکه بعضی از این اشخاص وسواسی عمل جمیع مردم را باطل می‌دانند و تمام مردم را بی‌مبالات به دین محسوب می‌کنند. با آنکه خود اگر مقلد است، مرجع تقلیدش نیز چون متعارف مردم می‌باشد، و اگر اهل فضل است، به اخبار رجوع کند ببیند رسول خدا ﷺ و ائمه هدی ﷺ نیز در این امور متعارف بودند. فقط در تمام مردم این طایفه وسواسیه هستند که به خلاف رسول خدا و ائمه معصومین ﷺ و فقهاء مذهب و علماء ملت عمل می‌کنند، و اعمال همه را ناچیز می‌شمارند و عمل خود را موافق با احتیاط و خود را مبالی به دین می‌دانند. مثلا، در باب وضوء اخباری که وضوء رسول خدا را بیان کرده‌اند متواتر است. علی‌الظاهر، حضرت رسول ﷺ یک مشت [آب] به صورت می‌زدند و یک مشت به دست راست و یک مشت به دست چپ.^۲ و اجماع فقهاء امامیه قائم است علی‌التحقیق که این وضوء صحیح است و ظاهر کتاب خدا نیز همین است. در شستن دوم، بلکه غرفه دوم، بعضی اشکال کردند، ولی غرفه دوم، بلکه شستن دوم نیز، ضرر ندارد، گرچه در استحبابش کلامی است. ولیکن شستن سوم بدعت و مبطل وضوء است بلا اشکال روایتاً و فتوی. اکنون عملی وسواسی بیچاره را ببین که به بیست غرفه که هر یک از آن غرفه‌ها فرا می‌گیرد تمام دست را و غسله تا مه محسوب می‌شود اکتفا نمی‌کند، در این صورت وضوءش بی‌اشکال باطل است. این بدبخت ضعیف‌العقل این عمل را که از اطاعت شیطان و وسوسه او بجا آورده صحیح می‌داند و موافق احتیاط، آن وقت عمل سایرین را باطل می‌شمارد.

اکنون وجه صدق حدیث شریف که او را بی‌عقل شمرده است معلوم می‌شود. کسی که

۱. اصول کافی، ج ۱، ص ۱۲، «کتاب العقل و الجهل»، حدیث ۱۰.
 ۲. از جمله فروع کافی، ج ۳، ص ۲۴، «کتاب الطهارة»، «باب صفة الوضوء».

عمل مخالف با عمل رسول خدا را صحیح بداند و عمل موافق با آن حضرت را باطل بداند، یا از دین خدا خارج است یا بی عقل. و چون این بیچاره از دین خارج نیست، پس بی عقل است و مطیع شیطان و مخالف رحمن.

مرحوم کاشف الغطاء

«وسواس که در سوره ناس از آن به خداوند پناه برده می شود، حالتی است که مانع از اطمینان و ثبات آدمی می شود و حالتی هم چون دیوانگان بر او عارض می شود. سرچشمه وسواس خیال و نگرانی فکری است به طوری که آدمی در عین سلامتی خود را مریض می بیند و کارهای صحیح را باطل و غلط پنداشته و هر چیز طاهر و پاکی را نجس و هر حلال را حرام می پندارد، وسواس بیماری عجیبی است که به دیوانگی منجر می شود چنین شخصی اراده و نیت بر عمل خاصی نخواهد داشت و تکرار در عبادات و معاملاتش دلیل استوار نبودن اراده و نیت اوست... وسواس از صفات مذمومه ای است که عقل و شرع آن را ممنوع شمرده اند و با اینکه خود ذاتاً قبیح است، عامل مفسد عظیمی است. از جمله این مفسد این است که: چون وسواسی عقیده دارد فعل خودش درست و فعل بقیه خطاست چه بسا این فکر منجر به انکار ضروریات دین یا مذهب شود. وسواس موجب ذم و طعن نسبت به افعال سید امت و افعال جمیع ائمه علیهم السلام می گردد و این دو مفسده خود قاضی هستند به خروج وسواسی از ایمان.... چون وسواسی حکم مثلاً به وجوب یا ندب فعل خود می کند، این تشریح در دین و دخول در زمره اهل معصیت است.... وسواس غالباً لازمه اش سوء ظن به مسلمین است تا جایی که حتی به علمای عامل سوء ظن پیدا می کند و حکم به نجاست آن ها و بطلان عبادت آن ها می نماید.... برای وسواسی هیچ عزم و نیتی در هیچ عمل خاصی حاصل نمی شود. زیرا تکرار عبادت یا معامله، موجب بطلان عزم و نیت می شود... گاهی آن قدر یک عمل را در نماز تکرار می کند که منجر به دخول در فعل یا قول کثیر در نماز شده و صورت نماز را از بین می برد. یا این که گفتارش با این که قرآن یا ذکر است اما کلام انسان محسوب می شود. چون به علت این که منشأ وسواس دارد نهی متوجه آن شده است. در بسیاری از مواقع حرکتی که از وسواسی صادر می شود صورت عبادت را به هم می زند. در بسیاری از مواقع وسواسی جرأت بر معاصی پیدا می کند. چون واجبات را از زمان خود به تأخیر می اندازند. زیرا اشتغالش به مقدمات، طولانی است. یا این که در وقت شک می کند... وسواس، وسواسی را مبتلا می کند

به اسراف در مصرف آب... گاه وسواسی بدن خود را بیمار می‌کند. یا به دلیل کثرت برخورد با آب یا دلائل دیگر... وسواسی شیطان را عبادت می‌کند یا این که او را در عبادت خداوند شریک می‌گرداند... وسواسی به خاطر وسواسش از اخلاص در عبودیت حق تعالی و تدبیر در معانی قرآنی و غیر قرآنی محروم می‌شود (کشف الغطاء، ج ۱، مقصد ۱۱، ص ۶۴).

آیت الله مظاهری

«وسوسه» یکی از اضداد «یقین» است که در لغت به معنای «همهمه» است از این رو، به صدای آهسته نیز «وسوسه» می‌گویند و در اصطلاح، به خطوراتی گفته می‌شود که به وسیله نفس و شیاطین جن و انس به قلب انسان وارد می‌شود و «وسواسی» به کسی گفته می‌شود که این خطورات به طور مستمر برای او پدید می‌آید و او نیز به آن ترتیب اثر می‌دهد. توضیح آنکه، یکی از اقسام جهل، جهل متردد یا همان شک مصطلح است که اگر این شک به صورت یک حالت در نیاید، امری طبیعی است و برای بسیاری از مردم پیش می‌آید و علاوه بر این، شک را پلی به سوی علم خوانده‌اند اما گاهی این جهل برای انسان به یک حالت تبدیل می‌شود که به صاحب آن، در اصطلاح فقه، «کثیرالشک» یا «شگاک» و در اصطلاح عرف «وسواسی» گویند (مظاهری، ۱۳۸۷).

۲. ملاک وسواس در فقه

ملاک در صدق عنوان وسواسی بر کسی، عرف است. هر چند اگر کسی بیش از سه بار در مسأله‌ای شک کرد، وسواسی محسوب شده و باید به احکام وسواس عمل نماید (مظاهری، ۱۳۸۷).

دیدگاه فقهی امام درباره رفتار وسواسی

در بررسی کتب فقهی و استفتائات امام خمینی رحمته الله علیه متوجه می‌شویم که در مواردی ایشان به صورت صریح حکم رفتار وسواسی را بیان کرده‌اند. ایشان در پاسخ برخی از استفتائات حکم رفتار وسواسی را حرمت و عدم جواز بیان می‌کنند که چند نمونه از این احکام در اینجا بیان می‌شود.

ایشان در پاسخ به کسی که دچار وسواس شدید فکری و رفتاری به خصوص در پاکی و نجاست است بیان می‌کنند: «بسمه تعالی، شما به شک‌های خود نباید اعتنا کنید و اگر اعتنا کنید، کار حرامی کرده‌اید و هر عمل واجب را بیش از یک بار نباید انجام دهید و اگر انجام

دهید، حرام است و هر وقت شک در نجاست یا صحت عملی کردید، باید بنا بر طهارت و صحت بگذارید و اگر بر خلاف آن عمل کنید، جایز نیست» (خمینی، ۱۳۹۲، ج ۱، ص ۴۲۹). همچنین ایشان در استفتاء کسی که از تفاوت وسواس شرعی با کثیر الشک می پرسد، پاسخ می دهند: وسواس شرعی نداریم و کسی که از متعارف خارج شود وسواسی است و حرام است (خمینی، ۱۳۷۲، ص ۱۰۹). در جای دیگر ایشان در پاسخ استفتائی می فرمایند: وسوسه از شیطان است، جایز نیست به آن اعتنا نماید بلکه باید در طهارت و نجاست و غسل و وضو مثل متعارف مردم عمل کند (همان، ص ۱۱۰). البته این فتوا دادن به حرمت و عدم جواز انحصاری در امام خمینی ندارد و دیگر علماء هم به حرمت فتوا داده اند. برای نمونه آیت الله فاضل لنکرانی می فرمایند: حرام است انسان خود را در معرض وسواس قرار دهد، چون در معرض وسواس قرار داد، اطاعت از شیطان است و اطاعت از شیطان، مبعوض خداوند متعال است (فاضل لنکرانی، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۸۷). همچنین آیت الله مکارم شیرازی در پاسخ به استفتائی بیان می کنند که: به یقین اعتنا کردن به مواردی که برخاسته از وسواس است حرام می باشد و باید آن را ترک کنید و ما مسئولیت آن را به گردن می گیریم (مکارم شیرازی، ۱۴۲۷، ص ۳۸، سؤال ۳۷). از نظر آیت الله مظاهری نیز رفتار وسواسی حرام است و فرد وسواس باید اعمال را به طور متعارف و آن طور که عموم مردم انجام می دهند، انجام دهد (مظاهری، ۱۳۸۷). در ادامه لازم است ادله امام خمینی علیه السلام و دیگر فقهاء درباره حرمت فعل وسواسی بررسی شود.

ادله

با بررسی فتاوی و استفتائات امام خمینی مشخص می شود که ایشان رفتار وسواسی را جایز نمی دانند و کسی که به وسواس عمل کند مرتکب کار حرامی شده است. برای یافتن ادله فقهی این حکم با جستجو در کلمات امام از دو منظر می توان ادله حکم رفتار وسواسی را بررسی نمود:

۳. حکم حرمت وسواس از طریق عناوین ثانویه ای که حرمت دارند

ارتکاب گناهان متعدد به سبب وسواس

همانگونه که بیان شد امام خمینی در کتب های چهل حدیث و آداب الصلاه، عناوین متعددی را بیان می فرمایند که حرمت دارند و به این دلیل که رفتار وسواسی تحت این عناوین حرام

قرار می‌گیرد حکم آن نیز حرام می‌شود. قطع و ترک نماز، گذشتن وقت نماز، بدعت^۲، اسراف در وقت و آب^۳، عمل برخلاف فتوای مرجع تقلید، مخالف نصّ متواتر و اجماع علما، انجام وضو و اداء نماز به شیوه باطل^۴، سبب برداشت غلط دیگران از اسلام، تهمت و بدبینی نسبت به دیگران^۵، مورد مضحکه و تمسخر قرار گرفتن و خارج شدن از رعایت مخارج حروف و حتی صحیح خواندن قرائت نماز^۶، و ... می‌شود. این موارد، عناوین گناہانی است که وسواسی به آن‌ها مبتلا می‌شود. همچنان که امام اعتقاد دارند که وسوسه ممکن است به تدریج انسان را به انکار دین و مذهب بکشاند به همین دلیل واجب است وسواس را درمان کرد.^۷

همانگونه که در کلمات کاشف الغطاء نیز ملاحظه شد، عناوین محرمی مثل انکار ضروریات دین یا مذهب، ذمّ و طعن نسبت به افعال سید امت و افعال جمیع ائمه علیهم‌السلام، تشریح در دین، سوء ظن، فعل یا قول کثیر در نماز، از بین رفتن صورت نماز، جرأت بر معاصی به خاطر

۱. از این‌ها بدتر و فزاینده‌تر وسوسه بعضی است در نیت نماز و «تکبیر الاحرام»، زیرا که در آن مرتکب محرمات کثیره، از قبیل قطع صلا و ترک آن و گذشتن وقت آن، می‌نماید از یک ساعت تا چند ساعت گاهی گرفتار حصول این امر ضروری الوجود هستند و آخر الامر حاصل نمی‌شود! ... (امام خمینی، ۱۳۷۸، ص ۳۹۹)

۲. (همان) و در اخبار اهل بیت علیهم‌السلام، وارد است که غسل سوم بدعت است، و هر بدعتی در آتش است امام صادق علیه‌السلام فرمود: الوضوء واحدة فرض، و اثنتان لا یؤجر، و الثالث بدعة. (یک بار شستن واجب، و دو بار شستن کاری است بی پاداش، و سه بار شستن بدعت است.) و مسائل الشیعة، ج ۱، ص ۳۰۷، «کتاب الطهارة»، باب ۳۱ از «ابواب وضوء»، حدیث ۳. امام صادق علیه‌السلام از پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نقل فرمود: «کل بدعة ضلالة، و کل ضلالة فی النار»، (هر بدعتی گمراهی است و هر گمراهی‌ای در آتش جای دارد.) اصول کافی، ج ۱، ص ۷۳، «کتاب فضل علم»، «باب بدعتها و رأی و قیاسها»، حدیث ۱۲.

۳. از این‌ها بدتر و فزاینده‌تر وسوسه بعضی است در نیت نماز و «تکبیر الاحرام»، زیرا که در آن مرتکب محرمات کثیره، از قبیل قطع صلا و ترک آن و گذشتن وقت آن، می‌نماید از یک ساعت تا چند ساعت گاهی گرفتار حصول این امر ضروری الوجود هستند و آخر الامر حاصل نمی‌شود! (همان، ص ۳۹۹)

۴. ولیکن شستن سوم بدعت و مبطل وضوء است بلا اشکال روایتا و فتوی. اکنون عملی وسواسی بیچاره را ببین که به بیست غرفه که هر یک از آن غرفه‌ها فرا می‌گیرد تمام دست را و غسله تا مه محسوب می‌شود اکتفا نمی‌کند، در این صورت وضوئش بی‌اشکال باطل است (همان).

۵. و از شئون وسوسه یکی اقتدا نکردن به کسانی است که به حکم نصّ و فتوا محکوم به عدالت هستند و ظاهر آنها صالح و به اعمال شرعیه مواظب هستند و باطن آنها را خداوند عالم است و تفتیش از آن لازم نیست، بلکه جایز نیست، با این وصف، شخص وسواسی را شیطان مهار می‌کند و در گوشه مسجد از جماعت مسلمین کناره گرفته فرادی نماز می‌خواند! (همان).

۶. وسوسه در قرائت است که به واسطه تکرار آن و تغلیظ در ادای حروف آن گاهی از قواعد تجویدیه خارج می‌شود، بلکه صورت کلمه بکلی تغییر می‌کند! بالاخره نمازی که معراج مؤمنین است از جمیع شئون معنویه آن غفلت شده و به تجوید کلمات آن پرداخته، و در عین حال از تجوید کلمات سر به فساد آنها درآورده به طوری که به حسب ظاهر شرع نیز مجزی نخواهد بود (همان)

۷. پس ای عزیز، اکنون که معلوم شد عقلا و نقل این وسواس شیطانی است و این خطرات از عمل ابلیس است که اعمال ما را باطل و دل ما را از حق تعالی منصرف می‌کند، و شاید به این وسوسه در عمل قانع نشود و شاهکار خود را به کار برد و وسوسه در عقاید و دیانت در شما ایجاد کند و به صورت دین شما را از دین خدا خارج کند و در مبدأ و معاد مردد نماید و به شقاوت ابدی برساند، و امثال شما را که از راه فسق و فجور نمی‌تواند اغوا کند و به ضلالت بکشاند از طریق عبادات و مناسک پیش آمده اول اعمال و افعالی را که باید به وسیله آنها به قرب الهی و معراج قرب حق تعالی نائل شد، بکلی ضایع و باطل کرده اسباب بعد از ساحت مقدس ربوبی جلّ شأنه و قرب به ابلیس و جنود آن شده، و بالاخره بیم آن است که با عقاید شما بازی کند، باید هر طوری شده است و با هر ریاضتی است درصدد معالجه آن برآیید... (همان).

تأخیر در زمان عبادت، اسراف، بیمار کردن بدن خود، وجود دارد که موجب حرمت عمل وسواسی می شود جدای از اینکه ایشان می فرماید: وسواسی شیطان را عبادت می کند یا این که او را در عبادت خداوند شریک می گرداند و از اخلاص در عبودیت حق تعالی و تدبیر در معانی قرآنی و غیر قرآنی محروم می شود» (کاشف الغطاء، ۱۴۲۲، ج ۱، مقصد ۱۱، ص ۶۴). همچنین از نظر آیت الله العظمی خامنه ای، به دلیل این که وسواسی در عبادات ذوق شخصی خود را بدون توجه به اجازه شرع اعمال می کند بدعت یا چیزی شبیه به آن بوده و قطعاً حرام است.^۱ از دیگر عناوینی که می تواند موجب حرمت وسواس شود دشوار کردن آن چه خداوند آن را سهل قرار داده است.^۲ بنابراین یکی از راه های رسیدن به حکم وسواس از طریق عناوین ثانویه ای است که بر رفتار وسواسی بار می شود.

حرمت نفسی وسواس

معلوم می شود به اینکه کسی که عمل مخالف با عمل رسول خدا را صحیح بداند و عمل موافق با آن حضرت را باطل بداند، یا از دین خدا خارج است یا بی عقل. و چون این بیچاره از دین خارج نیست، پس بی عقل است و مطیع شیطان و مخالف رحمن (امام خمینی، ۱۳۷۸، ص ۱۵۹). بر اساس این روایت همانگونه که امام خمینی بیان می فرماید (رفتار وسواسی مخالفت با عقل و اطاعت از شیطان است.^۳ رفتاری که مخالف عقل و تبعیت از شیطان باشد جایز نیست. در روایت دیگری امام صادق علیه السلام در پاسخ به سؤال از تکلیف کسی که در تعداد رکعت های

۱. «واجب است بر مکلف که ذوق شخصی اش را کنار گذاشته و متعبد به تعلیمات شرع مقدس و مؤمن به آن باشد». استفتاءات ۲. خداوند انجام فرائض را برای پاکی قلب قرار داده نه برای سختی، اما وسواسی آن چه را خداوند سهل کرده، دشوار می نماید. خداوند کریم در قرآن مجید می فرماید: (بَرِيذَ اللّٰهِ يَكُمُ الْاَيْسَرُ وَ لَا يَرِيذُ يَكُمُ الْعَسْرَ) خداوند آسانی را برای شما می خواهد و سختی را برای شما نمی خواهد» (بقره: ۱۸۵) و می فرماید: (مَا يَرِيذُ اللّٰهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَ لَكِنْ يَرِيذُ لِيُطَهِّرَكُمْ) خداوند نمی خواهد مشکلی برای شما ایجاد کند بلکه می خواهد شما را پاک سازد. «(۶ / مانده) علامه طباطبایی ذیل این آیه بیاناتی دارند که چکیده آن این است: «احکامی که خدای تعالی بر شما تکلیف کرده حرجی نیست و به منظور دشوار کردن زندگی شما تشریح نشده. بلکه به این منظور تشریح شده که شما را پاک کند. وجه این دلالت این است که از ظاهر گفتار آیه بر می آید که مراد از احکام جعل شده، تطهیر شما و اتمام نعمت بر شما است. نعمتی که همان ملاک احکام است. نه این که مراد دشوار کردن زندگی بر شما باشد. و به همین جهت هر جا که دیدیم وضو و غسل بر شما حرجی و دشوار است مثلاً آب نیست و پیدا کردن آب برایتان سخت است و یا آب هست ولی استعمال آن دشوار است، ما در آنجا تکلیف وضو و غسل را برداشته به جای آن تیمم را که در وسواس فرموده اند: «دین اسلام شما واجب ساختیم». ترجمه المیزان، ج ۵، ص ۳۷۴ حضرت آیت الله العظمی خامنه ای به اهل وسواس فرموده اند: «دین اسلام دارای احکام سهل و آسان و سازگار با فطرت بشری است. شما آن را بر خود مشکل نگردانید و سبب وارد شدن ضرر و اذیت به جسم و روحتان در نتیجه ی آن نگردید». استفتاءات

۳. «... وسوسه، شک، تزلزل و شرک از خطرات شیطنیه است که در قلوب مردم می اندازد... شخص وسواسی را شیطان مهار می کند و... آیا چیزی که مخالف نص متواتر و اجماع علماء است، باید آن را از شیطان حساب کرد یا از کمال طهارت نفس و تقوا؟... و به این اباطیل، که به نص کتاب کریم از ختاس لعین (ناس/ ۳) و به نص صادقین، از عمل شیطان است و به فتوای فقها عمل به واسطه آن باطل است، بپردازد...»

نماز زیاد شک می‌کند به طوری که اصلاً نمی‌داند چند رکعت خوانده و چند رکعت باقی مانده است فرمود: باید نمازش را اعاده کند. سپس به امام عرض شد: زیاد شک می‌کند، به طوری که هر چه هم اعاده کند باز شک می‌کند؛ فرمود: به شک خود اعتنایی نکنند. امام خمینی می‌فرمایند در کافی شریف سند به حضرت باقرالعلوم علیه السلام رساند که گفت: «وقتی که زیاد شد شکت در نماز، ممضی دار نماز را، یعنی اعتنا به آن مکن، امید است که رها کند تو را، همانا این نیست مگر از شیطان (کلینی، ۱۳۸۷، ج ۳، ص ۳۵۹، حدیث ۸۰۸)»

در ادامه همین روایت امام صادق علیه السلام ادامه می‌دهند:

ثم قال: لا تعودوا الحبيث من أنفسكم ينقض الصلاة فتطمعوه؛ فإن الشيطان خبيث يعتاد لما عود، فليمض أحدكم في الوهم، ولا يكثرن نقض الصلاة، فإنه إذا فعل ذلك مزارت لم يعد إليه الشك. قال زرارة: ثم قال: إنما يريد الحبيث أن يطاع، فإذا عصي لم يعد إلى أحدكم (کلینی، ۱۳۸۷، ج ۳، ص ۳۵۸، حدیث ۲).

امام خمینی به نقل از حضرت صادق علیه السلام بیان می‌دارند: «عادت ندهید شیطان را به خودتان به شکستن نماز، پس به طمع بیندازید او را، زیرا که شیطان پلید است معتاد است به آنچه عادت داده شد.» زراره گوید که فرمود: «همانا می‌خواهد آن خبیث که اطاعت شود، پس وقتی که عصیان شد، عود نمی‌کند به کسی از شماها» و این از معالجات مهمه است در جمیع اموری که از القائنات شیطان است و از دعا به‌های و اهمه شیطانیه است. در احادیث شریفه ادعیه نیز دستور داده‌اند، هر کس خواهد به وسائل و مستدرک آن در او آخر کتاب خلل رجوع کند (امام خمینی، ۱۳۷۸، ص ۱۶۰).

در این روایت هم می‌توان از چند جهت استدلال کرد: ۱. میمضی فی شکّه: فعل مضارعی که دلالت بر امر با شدت بیشتری دارد و امر ظهور در وجوب دارد یعنی لازم است که توجهی به شک خود نکند و آن را عملی نسازد. ۲. لا تعودوا فعل امر است و ظهور در وجوب دارد مادامی که قرینه‌ای بر خلاف نباشد. و امام می‌فرمایند: شیطان را به نفس خود عادت ندهید تا موجب نقض نماز شما شود و به صورت خلاصه می‌توان گفت: عمل به وسواس عادت دادن شیطان به تسلط بر انسان است که امام نهی می‌کنند از چنین اقدامی.

البته روایات دیگری نیز وجود دارد که دلالت بر گذشت خداوند از وسواس می‌کنند مادامی که به زبان آورده نشود یا به آن عمل نشود. به عبارت دیگر تازمانی که به وسواس اعتنایی نشود خداوند از این وسواس می‌گذرد. ولی در صورتی که به آن اعتنا و تبدیل به رفتار وسواسی شود گناه است.

رسول الله ﷺ: تَجَاوَزَ اللَّهُ لِإِمْتِي عَمَّا حَدِيثَ بِهِ أَنْفَسَهَا مَا لَمْ تَنْطِقْ بِهِ أَوْ تَعْمَلْ (ورام، ۱۳۷۶، ص ۱۲۰).

پیامبر خدا ﷺ: خداوند از وسوسه‌ها و تشکیکات ذهنی امت من تا زمانی که آنها را به زبان یا به مرحله عمل نیاورده باشند، گذشت کرده است.

عنه ﷺ: لِكُلِّ قَلْبٍ وَسْوَسٌ، فَإِذَا فَتِقَ الْوَسْوَسُ حِجَابَ الْقَلْبِ نَطَقَ بِهِ اللِّسَانُ وَاخَذَ بِهِ الْعَبْدُ، وَإِذَا لَمْ يَفْتِقِ الْقَلْبُ لَمْ يَنْطِقْ بِهِ اللِّسَانُ فَلَاحِرَجٍ. (متقی الهندی، ۱۴۰۹، ح ۱۲۶۸)

پیامبر خدا ﷺ: هر دلی وسواس دارد. پس هرگاه این وسواس پرده دل را ببرد و به زبان آورده شود، بنده به سبب آن مؤاخذه گردد، اما اگر پرده دل را ندرد و زبان به آن گویا نشود، گناهی صورت نگرفته است.

وجه استدلال به روایات:

۱. همانگونه که امام خمینی بیان می‌فرمایند رفتار وسواسی مخالفت با عقل و اطاعت از شیطان است و رفتاری که مخالف عقل و تبعیت از شیطان باشد جایز نیست.
۲. یَمْضِي فِي سَكِّهِ: فعل مضارعی که دلالت بر امر با شدت بیشتری دارد و امر ظهور در وجوب دارد یعنی لازم است که توجهی به شک خود نکند و آن را عملی نسازد.
۳. لَا تُعَوِّدُوا فِعْلَ امْرِاسْت و ظهور در وجوب دارد مادامی که قرینه‌ای بر خلاف نباشد و امام می‌فرمایند شیطان را به نفس خود عادت ندهید تا موجب نقص نماز شما شود.
۴. طبق برخی از روایات اگر به وسواس عمل شود و از حالت فکر در آید گناه دارد. بنابراین کسی که به وسواس اعتنا کند مرتکب گناه شده است.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

در بدو امر، با توجه به تفاوت موجود در ادبیات دو حوزه دین و روان‌شناسی و با توجه به تفاوت‌هایی که در تبیین منشاء و عوامل پدیدایی وسواس و همچنین تفاوت روشی بین علم به اصطلاح امروزی و دین وجود دارد به نظر می‌رسد، ارتباطی فراتر از تشابه لفظی بین وسواس مطرح در دین و وسواس مطرح در روان‌شناسی وجود نداشته باشد، نهایت اینکه در مصداق، برخی از مواردی که در دین از وسوسه و وسواس دانسته می‌شود را بتوانیم با ضوابطی از مصادیق وسواس در اصطلاح روان‌شناسی بدانیم. اما، دقت بیشتر ما را به قرابتی بیش از این تصور می‌رساند. نکته مهم این است که هر دو حوزه دین و روان‌شناسی بر سیریک

موضوع بحث می‌کنند. چنانکه از مثال‌های مطرح شده در بررسی وسواس در اصطلاح دینی برداشت می‌شود، می‌توان تمام ضوابط روانشناسی در وسواسی قلم داد کردن موارد ذکر شده مشاهده کرد؛ جنبه افراطی، نامعقول، اجباری و نامتناسب بودن وضوی یک ساعته، نیت کردن دو ساعته و اندیشیدن هر لحظه‌ای به اموری که مبنای همان اعمال وسواسی است، امر پوشیده‌ای نیست چنانکه وقت‌گیری، احساس درماندگی اینگونه افراد، تحت تاثیر قرار گرفتن کنش‌وری روزمره و مشکل در انصراف از آنها هویدا است. در بین مکاتب روان‌شناسی نیز برای تبیین وسواس تفاوت بسیاری وجود دارد. بنابراین به نظر می‌رسد نکته مهم این است که هر دو حوزه دین و روانشناسی بر سر یک موضوع بحث می‌کنند.

با توجه به بررسی‌هایی که در این پژوهش از جنبه دینی و روان‌شناختی صورت گرفت مشخص شد که وسواس نوعی اختلال روانی، مخالفت با عقل، مخالف رفتار عقلاء است و با اضطراب و ترس همراه است. همانگونه که در روایت زراره از امام صادق علیه السلام، همچنین در سخنان امام خمینی در شرح این حدیث و بیانات علامه کاشف الغطاء و آیت‌الله مظاهری به تفصیل ذکر شد.

براساس بیانات امام رحمته الله علیه در کتاب *چهل حدیث و آداب الصلاه* که این بیانات با جنبه‌های اخلاقی شروع می‌شود ولی در ادامه رنگ و بوی فقهی به خود می‌گیرد و همچنین براساس فتاوایی که در کتب فقهی از ایشان نقل شده رفتار براساس وسواس جایز نیست، حرام است و لازم است ترک شود. همچنین این حکم در فتاوای دیگر علماء معاصر مانند آیت‌الله مکارم شیرازی و آیت‌الله فاضل لنکرانی نیز آمده است. در منابع اسلامی و سخنان علماء به‌گونه‌ای از وسواس یاد شده که هر چند این بیماری اراده را ضعیف می‌کند و فرد به راحتی نمی‌تواند آن را ترک کند ولی فرد اراده را به صورت کامل از دست نداده و می‌تواند رفتار وسواسی را ترک کند. به این نکته مهم در کتب روان‌شناسی هم اشاره شده است مثلاً دادستان (۱۳۹۰) برای ملاک‌های تشخیص وسواس یکی از ملاک‌ها را اینگونه بیان کرده که: «انصراف از رفتار وسواسی مشکل است» این یعنی انصراف از رفتار وسواسی غیر ممکن نیست، فرد به صورت کامل مجبور به این رفتار نیست و بر حسب شدت بیماری درجه‌ای از اراده و اختیار را دارا خواهد بود. چرا که اساساً اگر فرد اختیار و اراده نداشته باشد روان‌درمانی معنا پیدا نخواهد کرد. البته این بیان با توجه به این نکته است که شدت بیماری وسواس درجاتی به صورت پیوستار دارد و کسانی

که شدت کمتری از وسواس را تجربه می‌کنند توانایی بیشتری برای ترک و درمان این بیماری دارند. حتی امکان دارد فرد آنچنان دچار وسواس شدید شود که توانایی او بسیار ضعیف شود و لازم باشد با درمان‌های دارویی وسواس را کنترل و بعد از کاهش شدت آن به روان‌درمانی روی آورد. ولی در هر صورت اراده او به صورت کامل از بین نمی‌رود.

با توجه به بیانات امام خمینی و دیگر علماء خصوصاً بیاناتی که در کتب فقهی و فتاوی خود دارند به نظر می‌رسد در نزد ایشان مسلم است که افعال وسواسی جایز نیست و دلیل این حکم از نظر امام خمینی، کاشف الغطاء و دیگر علماء این است که اولاً رفتار وسواسی تحت عناوین متعددی قرار می‌گیرد که حکم این عناوین حرمت است. مثلاً قطع نماز، اسراف، بدعت و ... از سوی دیگر در روایاتی که امام در دو کتاب مورد بحث ذکر می‌کنند از وسواس نهی شده است، زیرا انسان با رفتار وسواسی از شیطان تبعیت می‌کند و مخالفت با عقل که پیامبر درونی انسان است می‌کند. بنابراین رفتار وسواسی جایز نیست. این به لحاظ درمان روان‌شناختی نیز حائز اهمیت است، خصوصاً با توجه به رویکرد شناخت درمانگری، زیرا بر اساس این رویکرد روان‌شناختی، یک سری باورهای غیر منطقی است که منجر به وسواس می‌شود و در بحث فقهی که پیش روی ماست افراد وسواسی مذهبی که با احکام فقهی سرو کار دارند و می‌خواهند در این زمینه به صورت کامل احکام را رعایت نمایند دچار باورهای غیر منطقی درباره نجاست و پاکی و ... هستند. چنین افرادی وقتی این شناخت برایشان حاصل شود که رفتار آنها بر اساس دین نیست و اعتنا و عمل به وسواس جایز نیست قطعاً با اصلاح شناخت می‌توانند به درمان این بیماری بپردازند.

اما درباره حکم شرعی افکار وسواسی بر اساس بیانات امام خمینی و دیگر علماء مثلاً وقتی امام خمینی در پاسخ به کسی که در طهارت و نجاست زیاد شک می‌کند بیان می‌کنند که: «شما به شک‌های خود نباید اعتنا کنید و اگر اعتنا کنید، کار حرامی کرده‌اید» به نظر می‌رسد اعتنا کردن و عمل کردن به این شک‌ها حرمت دارد ولی خود شک و فکر وسواسی که به ذهن می‌آید حرمت ندارد، چرا که فکر در موارد قابل توجهی در اختیار فرد نیست. آنچه از مباحث روان‌شناسی هم بر می‌آید این است که ذهن مانند جریان رودی است که افکار مختلفی در آن جریان دارند و افکار وسواسی نیز به صورت غیر ارادی وارد ذهن می‌شوند ولی فرد می‌تواند این افکار را مدیریت کند و با راهکارهایی به گونه‌ای به آنها بی‌اعتنا باشد تا به تدریج از بین بروند.

همچنین روایات متعددی درباره گذشت خداوند از وسواس مادامی که به رفتار تبدیل نشده باشد، بر عدم حرمت وسواس فکری صحه می‌گذارد.

یکی از نتایج جنبی این پژوهش این است که در نگاه اولیه به نظر می‌رسد از نظر منشأ ایجاد بین وسواس از نگاه روان‌شناسی با وسواس از نگاه اسلامی، تفاوت وجود دارد. غالب مکاتب روان‌شناسی عامل وسواس را درونی می‌دانند یعنی از خود فرد و حالت مرضی او نشأت می‌گیرد ولی از نگاه اسلامی وسواس گاهی عامل درونی و گاهی عامل بیرونی دارد، عامل درونی آن نفس^۱ است و عامل بیرونی آن شیطان^۲ است. روان‌شناسی و دین در عامل درونی با هم اشتراک و در عامل بیرونی با هم اختلاف نظر دارند. هر چند روان‌شناسی معاصر به عنوان یک علم تجربی نمی‌تواند شیطان را به عنوان یک عامل بپذیرد ولی شاید بتوان گفت شیطان از طریق نفوذ در نفس انسان و تسخیر انسان به وسیله نفس خود انسان او را مبتلا به وسواس می‌کند. البته می‌تواند در پژوهشی مستقل همین مسئله موضوع پژوهش‌های بعدی باشد.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. (۱۳۶۳). *تحف العقول*، تصحیح علی غفاری، قم: نشر جامعه مدرسین.
۳. اتکینسون، ریتال، ریچاردلی. (۱۳۸۵). *زمینه روانشناسی هیگلارد*، انتشارات رشد.
۴. احمد بن فارس. (۱۴۱۰ ق). *معجم مقاییس اللغة*، الدار الاسلامیه، لبنان.
۵. احمدی، جمشید. (۱۳۶۸). *وسواس و درمان آن*، شیراز: نوید.
۶. ارگانی حائری، محمد، (۱۳۷۹). *شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام*، مجمع ذخائر اسلامی.
۷. خمینی، روح الله. (۱۳۷۸). *شرح چهل حدیث*، قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
۸. خمینی، روح الله. (۱۳۷۲). *شرح چهل حدیث (اربعین حدیث)*، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
۹. انصاری، حسن. (۱۳۹۵). *بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر پیش فرض‌های خداپنداره، خودپنداره و آخرت پنداره بر شدت اختلال وسواس بی‌اختیاری، روانشناسی و دین*، شماره ۳۶.
۱۰. خمینی، روح الله. (۱۳۷۲). *استفتائات (للامام الخميني عليه السلام)*، (چاپ اول)، قم: انتشارات اسلامی.
۱۱. خمینی، روح الله. (۱۳۷۸). *آداب الصلاة*، (چاپ هفتم)، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی عليه السلام.
۱۲. خمینی، روح الله. (۱۳۹۲). *استفتائات امام خمینی عليه السلام (موسوعة الإمام الخميني)*، (چاپ اول)، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی عليه السلام.
۱۳. دادستان، پریرخ. (۱۳۹۰). *روان‌شناسی مرضی تحولی: تهران، سمت*.

۱. وَ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَ نَعَلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَ نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ (ق: ۱۶)
 ۲. (فَوَسْوَسَ لَهُمَا الشَّيْطَانُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُورِيَ عَنْهُمَا مِنْ سَوَاتِحِهِمَا وَ قَالَ مَا نَهَاكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ إِلَّا أَنْ تَكُونَا مَلَكَتَيْنِ أَوْ تَكُونَا مِنَ الْخَالِدِينَ) (اعراف: ۲۰) (فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدَّبَكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَ مُلْكٍ لَا يَبْلَى) (مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ) (ناس: ۴) (الَّذِي يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ) (ناس: ۵)

۱۴. دسیلوا، یادمال و راجمان، استانلی، (۱۳۸۸). حقایقی درباره اختلال وسواس، ترجمه شاپوریان، رضا، تهران: انتشارات رشد.
۱۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۶). مفردات الفاظ القرآن، ناشر الدار الشامیه، دار القلم.
۱۶. سادوک و سادوک، کاپلان، هارولد. (۲۰۰۷). خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک، ترجمه رضاعی، فرزین، انتشارات ارجمند.
۱۷. صدراآبادی، مهدی. (۱۳۹۶)، مجموعه مقالات روش‌شناسی قرآن و علوم انسانی، ص ۱۵۳.
۱۸. صدوق، ابن بابویه. (۱۴۱۶ق). محمد بن علی، علل الشرائع، دارالحجّه للثقافه.
۱۹. صدوق، محمد بن علی. (۱۳۶۲). الخصال، قم: جامعه مدرسین.
۲۰. طباطبایی، سید محمد حسین. (۱۴۱۷). المیزان فی تفسیر القرآن، قم: جامعه مدرسین.
۲۱. عسکری، حسن بن عبدالله. (۱۴۰۰ق). الفروق فی اللغة، (چاپ اول)، بیروت: دار الآفاق الجدیدة.
۲۲. علی عیسی زادگان. (۱۳۹۱)، رابطه صفات شخصیتی، جهت‌گیری مذهبی و وسواس مرگ: آزمون یک الگوی علی، روان‌شناسی و دین، شماره ۱۸.
۲۳. عمید، حسن، فرهنگ عمید. (۱۳۸۰). امیرکبیر.
۲۴. فاضل لنکرانی، محمد. (۱۳۸۳). جامع المسائل، قم: امیرالعلم.
۲۵. فقیهی، علی نقی. (۱۳۸۲)، مقایسه دو شیوه شناخت درمانگری اسلامی و شناخت درمانگری سنتی، معرفت، شماره ۷۵.
۲۶. قدیری، محمد حسین. (۱۳۹۳). بی‌خیال درمانی (نگاهی فقهی روان‌شناختی به وسواس)، انجمن گفتگوی دینی.
۲۷. کاشف الغطاء، جعفر. (۱۴۲۲). کشف الغطاء عن میهمات الشریعة الغراء، ج ۱، قم: بوستان کتاب.
۲۸. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۸۷). (چاپ اول)، قم: دارالحديث.
۲۹. متقی الهمندی، علاء الدین. (۱۴۰۹ق). کنز العمال، بیروت: انتشارات مؤسسه الرساله.
۳۰. مجلسی محمدباقر. (۱۴۰۳ق). بحار الانوار، (چاپ دوم)، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۳۱. مظاهری، حسین. (۱۳۸۷). راه‌های عملی درمان وسواس، مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء (ع).
 ۳۲. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین. (۱۳۸۷). انتشارات بهزاد.
۳۳. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۴۲۷ق). (چاپ دوم)، قم، مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع).
 ۳۴. مکارم شیرازی، ناصر، انوار هدایت، قم.
۳۵. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۰. تفسیر نمونه، ناشر دارالکتب الاسلامیه.
۳۶. نارویی نصرتی، رحیم. (۱۳۸۸)، طرح خودیابی اسلامی و درمان وسواس، روان‌شناسی و دین، شماره ۵.
۳۷. نارویی نصرتی، رحیم. (۱۳۹۳)، نمودهای وسواس ناخودداری و ارسای در میان افراد مذهبی و راه‌کارهای درمانی آن براساس روایات اسلامی، روان‌شناسی و دین، شماره ۲۸.
۳۸. ورام، مسعود بن عیسی. (۱۳۷۶). زهنة الناظر و تنبیه الخاطر، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۳۹. ویلهلم، سایبین و استکتی، گایل. (۱۳۹۰). شناخت درمانی اختلال وسواس فکری-عملی، مترجمان: اصغری پور، بهفرو کربیی، انتشارات سایه سخن.